茅ヶ崎市立保育園給食献立表 令和6年12月

*3歳以上児は、午前おやつと昼食の主食を除いた献立になります

茅ヶ崎市保育課

	*3歳以上児は	は、午前おやつと昼食の	主食を除いた献	立になります			茅ヶ崎	茅ヶ崎市保育課	
日曜	10時	献立名 昼食	15時	あか 体をつくる・血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える		養価 3歳未満児	
2 F	ヨーグルト	を 花野菜グラタン ひじきサラダ スープ 食パン	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ミンチ 普通牛乳	サラダ油 マカロニ・スパゲッティ 無塩パター 薄力粉 上白糖 すりごま 角型食パン	プロッコリー たまねぎ ん ひじき きゅうり 剝 し はくさい	Tネルキ* - : 575kcal	Iネルギー: 444kcal タンパ ク: 19g 脂質: 13. 4g 食塩相当量: 1.8g	
3 9	4 牛乳と菓子	煮魚 酢の物 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆金平チーズご飯	普通牛乳 ぶり 厚揚げ 煮干し 合わ せ味噌 プロセスチーズ	上白糖 精白米 おおむぎ (押 麦) サラダ油	しょうが だいこん きゅ にんじん みかん缶 こま ごぼう	エネルギー: 653kcal ゲンパ ク: 29.4g 脂質: 23g 食塩相当量: 1.8g	Iネルギー:537kcal タンパク:23.6g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.3g	
4 1	ヾ牛乳と菓子	厚焼き卵 切干大根のごま酢和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 豆乳 きな粉	上白糖 サラダ油 すりごま は いが米 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん さや ん 切干しだいこん (乾) うり キャベツ ほんしめ	エネルギー:555kcal タンパク:25.2g 胎質:20.3g 食塩相当量:1.2g	Iネルギ-: 460kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.1g	
5 7	* フルーツゼリー	カレー(小松菜) 春雨サラダ フルーツ 麦ご飯	牛乳 ☆人参クッキー	豚ミンチ 脱脂粉乳 ロースハム 普通 牛乳 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター 薄力粉 普通はるさめ (乾) すりごま マヨドレ 精 白米 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん こま きゅうり みかん	エネルギー: 638kcal ゲンパック: 18.7g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー:512kcal タンパク:13.7g 脂質:16.4g 食塩相当量:0.9g	
6 ±	☆ 牛乳と菓子	信田煮 青菜とえのきのお浸し フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節	上白糖 干しうどん	にんじん 干ししいたけ め (冷凍) こまつな え け みかん缶 はくさい	Iネルギー: 565kcal ネだま かパケ: 23.5g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.9g	Iネルギ-: 437kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 2.6g	
7 ±	± フルーツゼリー	野菜炒め フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 上白糖 精白米	しょうが たまねぎ にん キャベツ にら 白桃缶 かめ	Iネルギー: 521kcal ゲンパ り: 18.8g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.8g	Iネルギ-: 425kcal タンパク: 13. 4g 脂質: 10g 食塩相当量: 1. 4g	
9 F	ヨーグルト	スペイン風オムレツ キャベツとコーンのサラダ スープ 食パン	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 ベーコン 普通 牛乳	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 パター フレンチドレッシング 角型食パン	たまねぎ パセリ キャベ んじん きゅうり コーン ル えのきたけ	エネルギー:544kcal ヴンパ・ク:19.2g 脂質:18g 食塩相当量:1.7g	Iネルギ-: 430kcal タンパク: 19g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.7g	
10 9	4 牛乳と菓子	チキンカレー マカロニサラダ フルーツ ごはん	牛乳 ☆りんごゼリー	普通牛乳 鶏ミンチ 脱脂粉乳 ロース ハム ゼラチン	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩パター マカ ロニ・スパゲッティ フレンチド レッシング 精白米 上白糖	たまねぎ にんじん グリ ス (冷凍) きゅうり み 寒天 りんごジュース (淵 元) りんご	ンビー かん缶 タンパ ク: 18.6g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー:468kcal タンパク:16.3g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.1g	
11 1	* フルーツゼリー	鶏の唐揚げ 人参のおかか和え フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米	にんにく にんじん 緑豆 みかん ほうれんそう え け	加貝: 14.39 食塩相当量: 1.6g	Iネルギ-:394kcal タンパク:16.2g 脂質:9.8g 食塩相当量:1.2g	
12 オ	▶ 牛乳と菓子	魚のムニエル ごま和え みそ汁 ごはん	麦茶 チーズ ☆ほうとう	普通牛乳 さけ(生) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 プロセスチーズ 鶏もも (皮なし) かつお節	薄力粉 サラダ油 無塩バター すりごま 上白糖 精白米 うど ん(ゆで)	こまつな 緑豆もやし に たまねぎ だいこん ごほ 洋かぼちゃ	食塩相当量: 1.9g	Iネルギ-: 432kcal タンパク: 23.8g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.6g	
13 🔞	金牛乳と菓子	じゃが芋そぼろ煮 切干大根炒め煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 豚ミンチ 油揚げ かつお節 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 上白糖 焼きふ 干しうど ん グラニュー糖 薄力粉 いり ごま	にんじん たまねぎ 干し け グリンピース (冷凍) れんそう 冬 切干しだい (乾) 乾燥わかめ	ほう タカハ グ:18.7g 二ん 脂質:20.2g 食塩相当量:1.4g	エネルギー: 432kcal タンパク: 16.4g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2.3g	
14 ±	= ヨーグルト	マーボー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	上白糖 ごま油 片栗粉 精白米	しょうが にんにく 根深 にんじん 青ピーマン み たまねぎ 乾燥わかめ	Iネルギー: 523kcal ケンパ ク: 20.2g 胎質: 14.7g 食塩相当量: 1.7g	Iネルギー: 426kcal タンパク: 17.8g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.3g	
16 F	コルーツゼリー	ポークカレー キャベツと きゅうりのサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	豚ミンチ あさり水煮缶 脱脂粉乳 普 適牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩パター フレ ンチドレッシング はいが米 精 白米	たまねぎ にんじん グリス (冷凍) キャベツ き みかん缶	脂質:16.7g 食塩相当量:1.6g	Iネルギ-: 462kcal タンパク: 13.8g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.2g	
17 9	∜∃ーグルト	魚の香味揚げ 南瓜煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト さば 煮干し 合わせ 味噌 普通牛乳	片栗粉 サラダ油 上白糖 はい が米 精白米	しょうが パセリ 西洋か たまねぎ ほんしめじ	脂質: 25.1g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー:492kcal タンパク:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.5g	
18 7	*牛乳と菓子	豚すき 青菜の納豆和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆キャロッ トケーキ	普通牛乳 豚もも 焼き豆腐 挽きわり 納豆 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ 味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	しらたき サラダ油 上白糖 精 白米 薄力粉 無塩パター	根深ねぎ こまつな だい にんじん レモン(果汁)	Iネルギー: 556kcal ランパ ク: 26.5g 脂質: 20g 食塩相当量: 1.5g	Iネルギー: 469kcal タンパク: 22g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.2g	
19 オ	□□グルト	擬製豆腐 ごま和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆揚げパン	加糖ヨーグルト 豚ミンチ あさり水煮 缶 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 普通牛 乳	サラダ油 上白糖 すりごま 干 しうどん ロールパン	たまねぎ にんじん 青ヒ ひじき ブロッコリー は	Tネルギー: 598kcal タンパ ク: 25.8g くさい 脂質: 23.2g 食塩相当量: 2g	Iネルギー:457kcal タンパク:22.3g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.7g	
20 🖆	全年乳と菓子	中華風ポークビーンズ 青菜とコーンのお浸し 春雨スープ ごはん	牛乳 ☆マカロニ 安倍 川	普通牛乳 黄だいず (乾) 豚ミンチ合わせ味噌 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 上白 糖 ごま油 片栗粉 普通はるさ め(乾) 精白米 マカロニ・ス パゲッティ	しょうが にんにく 根渕 にんじん 干ししいたけ な 緑豆もやし コーン任 たまねぎ	ボール 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g	Iネルギー: 467kcal タンパウ: 20g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.1g	
21 ±	・ フルーツゼリー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	ヨーグルト 菓子	豚ミンチ 普通牛乳 加糖ヨーグルト	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター 薄力粉 精白米	たまねぎ にんじん グリス (冷凍) にんにく み	食塩相当量: 1.8g	I ネルギー: 467kcal タンパック: 13.6g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g	
23 F	コルーツゼリー	ちゃんくカレー 春雨の中華風 フルーツ ごはん	牛乳 菓子	脱脂粉乳 ロースハム 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩パター 普通 はるさめ(乾) 上白糖 ごま油 精白米	たまねぎ にんじん グリス (冷凍) きゅうり み	食塩相当量: 1.7g	Iネルギー:458kcal タンパク:13.6g 脂質:9.8g 食塩相当量:1.4g	
24 9	* ヨーグルト	ミートローフ ポテトサラダ プチゼリー わかめごはん コーンスープ	牛乳 ☆ガトーフ ショコラ	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 普通 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 木綿豆腐	オートミール サラダ油 薄力粉 じゃがいも(皮なし、生) 上白 糖 マヨドレ オレンジゼリー 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん コーホール グリンピース (外 れんこん きゅうり 乾燥 クリームコーン缶 パセリ	わかめ 脂質: 27g 食塩相当量: 1.8g	I TAIH* -: 546kcal タンパ り: 22.4g 脂質: 19g 食塩相当量: 1.4g	
25 7	▶ 牛乳と菓子	鶏肉の照り焼き 青菜とえのきのお浸し 豚汁 ごはん	牛乳 ☆ピーチケーキ 	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 豚もも 木綿豆腐 かつお節 合わせ味噌 鶏卵	サラダ油 さといも 板こんにゃ く 精白米 薄力粉 無塩バター 上白糖	こまつな えのきたけ に だいこん ごぼう 根深れ 桃缶	I ボルギー: 556kcal タンパク: 24.1g 胎質: 18.9g 食塩相当量: 1.3g	Iネルギー: 451kcal タンパク: 19g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.2g Iネルギー: 456kcal	
26 7	* フルーツゼリー	タンドリーチキン風 キャベツのマリネ クラムチャウダー 食パン	牛乳 ☆わかめおにぎり	鶏もも(皮なし) 無糖ヨーグルト あ さり水煮缶 ベーコン 普通牛乳 豆乳	上白糖 サラダ油 じゃがいも (皮なし、生) 角型食パン 精 白米 いりごま	たまねぎ キャベツ にん クリームコーン缶 カット	じん タンパ°ク:22.9g	ITAHギー: 456kcal タンパ°ク: 19.6g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.7g ITAHギー: 471kcal	
27 🖆	ヨーグルト	肉じゃが ブロッコリーの中華和え みそ汁 フルーツ 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) しら たき サラダ油 上白糖 ごま油 すりごま 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ グリ ス(冷凍) ブロッコリー ン缶ホール 乾燥わかめ	クジュータンパ・ク: 20.6g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.8g	タンパ・ク:18.2g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.4g	
28 ±	コルーツゼリー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	ヨーグルト 菓子	豚ミンチ 普通牛乳 加糖ヨーグルト	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター 薄力粉 精白米	たまねぎ にんじん グリス (冷凍) にんにく み		14年 406KCat タンパック: 13. 4g 脂質: 9. 9g 食塩相当量: 1. 3g	
	【3歳以上児の栄養量について】 3~5歳児の1日に必要なエネルギー量は1,275kcalです。							3成木満児 平均提供栄養量	
5	茅ヶ崎市保育園でに 585kcalを目標に給	は、昼食のおかず・午後お [☆] ☆食を提供しています。	やつ・家庭からご	'持参いただく主食を合わt	±.	エネル (kc		457kcal	
3	家庭からご持参いた	/ギー量のおよそ45%となり ただく主食のごはん110g 1当量0g)を含んだ値で栄	(エネルギー172kc			Æhli (g		18.5g	
Ī	主食の目安量は、		『ン70g(8枚切り1 『ん乾麺25gです。	枚半程度)		86 (g		13.7g	
	表示している栄養	養価は、ごはん110gで計算 参いただいた場合の栄養価	「した値で表示して			食塩料()	1.78	1.5g	
	駅立について ・保倉園により多少の変更をする場合があります。保倉園だより等をご確認ください。								

- 【献立について】 ・保育園により多少の変更をする場合があります。保育園だより等をご確認ください。 ・週に2~3回程度、保育園で調理された手作りおやつを提供しています。 (☆印が手作りおやつ) ・アイスクリームは2歳児クラスから提供します。(0・1歳児クラスはヨーグルトに変更します。) ・茅ヶ崎市立保育園の給与栄養目標量については市ホームページに記載しています。 (右の二次元パーコードからご確認ください。)



