



令和5(2023)年度 柏崎市
公立・私立保育園

11月の給食だよ!

地場産物を
食べましょう

地場産物とは、「自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物」のことを言います。柏崎市は海・山・里に囲まれた自然豊かな地域なので、たくさんの地場産物がとれます。秋はお米や野菜やきのこなど地場産物がたくさん収穫される時期です。地場産物は、ずっと昔から地域の人たちが大切に受け継ぎ、作ってきた食べ物です。これからも感謝の気持ちで地場産物をいただきましょう。

また、旬の時期に旬の地場産物を食べることは新鮮で栄養価が高いため、健康面でもとても良いことです。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	水	炒り鶏 ^い みそ汁 ^{しる} チーズ 牛乳 メープルマーブルパン	224kcal 13.9g 3.6g 169 mg 1.2g	海藻	昆布煮
2	木	ポークチャップ カレースープ 牛乳 マドレーヌ	271kcal 19.6g 7.6g 269 mg 1.8g	魚	魚のフライ
6	月	☆シューマイ ^{こんぶ} 昆布あえ 白菜スープ ^{はくさい} ミルク カステラ	246kcal 14.5g 12.8g 194 mg 1.4g	緑黄色 野菜	おひたし
7	火	納豆あえ ^{なっとう} 五目汁 ^{ごもくじる} くだもの 麦茶 シャカシャカおにぎり	189kcal 15.8g 4.1g 316 mg 1.4g	卵	目玉焼き
8	水	カレーの日*白ご飯持参 ☆きのこカレー ^{だいこん} 大根サラダ 牛乳 手作りりんごのパンプディング		大豆 製品	豆腐の みそ汁
9	木	鯖のつけ焼き ^{さば} 野菜のきんぴら ^{やさい} すまし汁 ^{じる} 牛乳 手作り米粉のメープルマドレーヌ	218kcal 18.5g 7.3g 285 mg 1.6g	淡色 野菜	ポトフ
10	金	うさぎ組リクエスト給食 ☆ナポリタン ^{やさい} ☆野菜スープ チーズ 牛乳 くりくりぼうずパン	321kcal 14.4g 14.2g 176 mg 2.0g	魚	シーフード グラタン
13	月	春雨と肉だんごのスープ ^{はるさめ} くだもの ☆のり酢あえ ^{にく} 牛乳 手作りココアすなっ麩	220kcal 12.1g 12.4g 212 mg 1.4g	海藻	のり巻き
14	火	鶏肉の香味焼き ^{とり} マカロニサラダ ^{こうみや} みそ汁 ^{しる} 牛乳 手作りさつま芋タルト風	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	淡色 野菜	おでん
15	水	【完全給食】七五三のお祝い*白ご飯はいりません 赤飯 ^{せきはん} ササミの甘辛スティック ^{あまから} れんこんサラダ すまし汁 ^{じる} プリン		卵	スクランブル エッグ

☆マークはうさぎ組の子どもたちからのリクエストメニューです。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立と似た献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。
 保育園の給食では納品の都合上、地場産物を使用することが困難な場合がありますが、お米は県内産コシヒカリ、肉類は県内産または国産、野菜、芋類、豆類は国産を使用するよう心がけています。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	木	白身魚のみそマヨ焼き ☆ごまあえ けんちん汁 牛乳 手作りヨーグルトビスケット	200kcal 17.0g 5.7g 203 mg 1.7g	肉	肉じゃが
17	金	☺いい歯・食育の日 ごもくに 五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	251kcal 14.4g 9.7g 236 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
20	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ とりにく しおこうじや さかな 鶏肉の塩麴焼き 魚のだんご汁 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 牛乳 手作りさつま芋もち	252kcal 19.0g 12.2g 207 mg 1.3g	海藻	昆布あえ
21	火	さけ ふうみや 鮭のカレー風味焼き みそ汁 さつまいもサラダ 牛乳 手作りパリパリエッグタルト	241kcal 21.2g 5.2g 314 mg 1.5g	肉	焼き肉
22	水	☆ちゃんぽん風スープ くだもの キャベツとチーズのサラダ ミルク 田舎パイ	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	緑黄色 野菜	菜飯
24	金	かぶのクリームシチュー くだもの ひじきサラダ 牛乳 手作りごまチーズパン	291kcal 14.7g 10.0g 264 mg 1.5g	大豆 製品	納豆巻き
27	月	【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません バーガーパン ☆焼きチーズハンバーグ はくさい 白菜のコールスローサラダ ほくほく豆乳スープ ミニデザート ヨーグルト		海藻	海藻サラダ
28	火	とん 豚カツ ゆかりあえ なめこ汁 ミルク おさつまドレーヌ	294kcal 23.3g 11.2g 384 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
29	水	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳 ㊦チョコパン ㊦クリームパン	253kcal 15.7g 12.5g 243 mg 1.5g	魚	えびフライ
30	木	マーボー豆腐 コンソメスープ ヨーグルト	213kcal 18.7g 5.4g 282 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。