



令和3(2021)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 | 月 | 高野豆腐の卵としチーズ みそ汁 牛乳 メロンパン | 265kcal 16.3g 15.1g 263 mg 1.5g | 魚 | 魚のフライ |
| 2 | 火 | 豚肉の甘辛煮 くだもの みそ汁 ヨーグルト | 228kcal 18.4g 4.4g 306 mg 1.4g | 海藻 | ひじき煮 |
| 4 | 木 | 鮭のねぎみそ焼き ひじきサラダ けんちん汁 牛乳 マドレーヌ | 231kcal 20.0g 6.8g 327 mg 1.4g | 肉 | チキンソテー |
| 5 | 金 | 【完全給食】七五三のお祝い ※主食はいりません。 赤飯 鶏のごま焼き れんこんサラダ 花麩のすまし汁 バナナプリン | | 緑黄色 野菜 | ポトフ |
| 8 | 月 | ミートソーススパゲティ くだもの コンソメスープ 牛乳 クリームパン | 295kcal 12.3g 12.4g 171 mg 2.0g | 魚 | 煮魚 |
| 9 | 火 | さばのカレー風味揚げ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 カステラ | 216kcal 19.5g 7.1g 321 mg 1.5g | 卵 | 卵焼き |
| 10 | 水 | 【白ごはん持参】カレーの日 きのこカレー りんご入りサラダ 牛乳 手作りすなっふ | | 海藻 | のり巻き |
| 11 | 木 | 春雨と肉団子のスープ ナムル ミルク くりくりぼうずパン | 226kcal 15.9g 5.5g 279 mg 1.1g | 魚 | シーフード グラタン |
| 12 | 金 | 白身魚のみそ焼 五目きんぴら たっぷりきのこ汁 牛乳 米菓・クッキー | 213kcal 13.8g 19.6g 187 mg 1.6g | 肉 | 肉豆腐 |
| 15 | 月 | 鶏のオレンジ焼き 大根サラダ すまし汁 ヨーグルト | 231kcal 17.9g 5.6g 202 mg 1.7g | 海藻 | 昆布あえ |



今月のえちゴンのぱくもぐランチは**秋色サラダ** だゴン！

この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立と同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。

秋色サラダは、キャベツや小松菜、ハム、ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。緑や黄色、ピンクと色とりどりのきれいな色合いのサラダです。

| 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 |
|----|---|---|---|--------------|------------|
| 16 | 火 | クリームシチュー くだもの ブロッコリーのサラダ 牛乳 手作りレーズンパン | 318kcal 15.2g 13.5g 217 mg 1.5g | 大豆製品 | 納豆 |
| 17 | 水 | みそ納豆 かきたま汁 牛乳 手作りさつまいもスコーン | 203kcal 13.3g 5.5g 159 mg 1.4g | 魚 | ツナサラダ |
| 18 | 木 | 【完全給食】誕生会 ※主食はいりません。 わかめごはん ほくほく豆乳スープ ミニデザート 鮭のパン粉焼き 白菜のフレンチサラダ ヨーグルト | | 卵 | 目玉焼き |
| 19 | 金 | えびのカラフル炒め チーズ ビーフンスープ 牛乳 パームクーヘン | 175kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g | 大豆製品 | 豆腐のみそ汁 |
| 22 | 月 | ㊦えちゴンのぱくもぐランチ 鮭の塩焼き 秋色サラダ 里芋汁 ミルク オレンジマーブルパン | 243kcal 19.0g 10.6g 214 mg 1.4g | 淡色野菜 | おでん |
| 24 | 水 | オープンオムレツ 野菜スープ ゆでブロッコリー 牛乳 手作りきな粉ケーキ | 294kcal 13.3g 15.2g 187 mg 1.6g | 魚 | えびフライ |
| 25 | 木 | ㊦いい歯・食育の日 五目煮 みそ汁 ゼリー | 250kcal 17.5g 6.9g 350 mg 2.0g | 緑黄色野菜 | かぼちやのチーズ焼き |
| 26 | 金 | れんこんバーグ 切干大根炒め わかめスープ 牛乳 ワッフル | 226kcal 16.9g 8.1g 303 mg 1.9g | 卵 | スクランブルエッグ |
| 29 | 月 | 豚汁 くだもの 牛乳 じゃこおひたし 手作りバナナソフトクッキー | 189kcal 13.7g 2.9g 349 mg 1.5g | 肉 | ハンバーグ |
| 30 | 火 | まつかぜや 松風焼き 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト | 234kcal 17.2g 12.2g 209 mg 1.6g | 芋 | 肉じゃが |

❖ 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。