



令和6(2024)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、お米や野菜やきのこ、果物など地場産物がたくさん収穫されます。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。感謝の気持ちでいただきます。

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ので、健康面でもとても良いことです。

実りの秋は食欲の秋でもあります。お料理やお菓子作り等、親子でチャレンジしてみませんか。



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	金	高野豆腐の卵とじ なめこ汁 牛乳 手作りスイートポテト	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
5	火	松風焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りバナナクッキー	228kcal 18.1g 8.2g 325 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
6	水	<u>カレーの日*白ごはん持参</u> きのこカレー りんごのサラダ チーズ ヨーグルト		海藻	のり酢あえ
7	木	☆マーボー豆腐 みそ汁 ゼリー	213kcal 18.7g 5.4g 282 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ
8	金	春雨と肉だんごのスープ くだもの ごまあえ 牛乳 メロンパン	227kcal 12.0g 10.4g 212 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	月	五目卵焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	248kcal 15.7g 14.1g 207 mg 2.2g	淡色 野菜	野菜スープ
12	火	鯖の塩焼き さつまいもサラダ みそ汁 牛乳 手作りほうれん草マドレーヌ	250kcal 21.3g 7.9g 283 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし
13	水	☆スパゲティのケチャップ煮 ☆卵スープ くだもの ミルク 田舎パイ	323kcal 14.5g 14.2g 178 mg 2.0g	大豆 製品	納豆巻き
14	木	八宝菜 みそ汁 ヨーグルト	242kcal 21.5g 7.2g 361 mg 1.8g	海藻	ひじき煮
15	金	<u>【完全給食】七五三のお祝い*白ご飯はいりません</u> 赤飯 油淋鶏 白菜サラダ すまし汁 プリン		魚	シーフード グラタン

☆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、お米は市内または県内産、肉類は県内産または国産、野菜、芋類、豆類は国産（一部加工品は除く）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
18	月	<u>😊いい菌・食育の日</u> いり <sup>どり</sup> 鶏 <sup>しる</sup> みそ汁 くだもの ミルク メープルマーブルパン	277kcal 16.1g 10.1g 217 mg 1.6g	卵	目玉焼き
19	火	<u>😊えちゴンのぱくもぐランチ</u> 焼き <sup>や</sup> 魚 <sup>ざかな</sup> 大豆 <sup>だいず</sup> のみそがらめ すまし汁 <sup>じる</sup> 牛乳 手作りパンプディング	279kcal 23.0g 8.6g 293 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
20	水	納豆 <sup>なっとう</sup> あえ けんちん汁 <sup>じる</sup> 牛乳 カステラ	207kcal 12.8g 4.7g 205 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
21	木	手作り <sup>てづく</sup> さつまあげ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	313kcal 16.0g 19.9g 214 mg 1.5g	肉	肉じゃが
22	金	<u>【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません</u> バーガーパン 照り焼きハンバーグ <sup>て</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> とチーズのサラダ コーンスープ ゼリー		卵	茶碗蒸し
25	月	ポークチャップ くだもの かぶのクリームシチュー ヨーグルト	323kcal 18.6g 11.7g 231 mg 1.3g	魚	魚のフライ
26	火	白身魚 <sup>しろみざかな</sup> のガーリック風味焼き 豚汁 <sup>ふうみや とんじる</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> きんぴら 牛乳 手作りゴマチーズパン	275kcal 20.9g 8.3g 301 mg 1.6g	大豆 製品	五目豆
27	水	鶏肉 <sup>とりにく</sup> の塩 <sup>しお</sup> 麴 <sup>こうじ</sup> 焼き 五目汁 <sup>ごもくじる</sup> ほうれんそうソテー 牛乳 手作り洋風芋もち	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
28	木	発表会のため給食はありません			
29	金	☆ちゃんぽん <sup>ちんぽん</sup> 風スープ くだもの キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	芋	大学芋

❖ 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。