



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ので、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 | ポークチャップ くだもの 野菜スープ ミルク | 271kcal 19.6g 7.6g 269 mg 1.8g | 魚 | 魚のフライ |
| 2 | 木 | 五目卵焼き わかめのみそ汁 ゆかりあえ 牛乳 | 200kcal 14.3g 9.4g 230 mg 1.6g | 肉 | チキンソテー |
| 6 | 月 | コンコンバーグ 白菜のみそ汁 粉ふき芋 牛乳 | 246kcal 14.5g 12.8g 194 mg 1.4g | 緑黄色 野菜 | おひたし |
| 7 | 火 | 納豆あえ くだもの 五目汁 ミルク | 189kcal 15.8g 4.1g 316 mg 1.4g | 卵 | 目玉焼き |
| 8 | 水 | 【完全給食】 きのこカレー 大根サラダ ヨーグルト飲料 | | 大豆 製品 | 豆腐の みそ汁 |
| 9 | 木 | 鯖のつけ焼き すまし汁 野菜のきんぴら ミルク | 218kcal 18.5g 7.3g 285 mg 1.6g | 淡色 野菜 | ポトフ |
| 10 | 金 | 春雨と肉だんごのスープ ナムル チーズ 牛乳 | 220kcal 12.1g 12.4g 212 mg 1.4g | 海藻 | のり巻き |
| 13 | 月 | ミートソースパグティ 卵スープ くだもの 牛乳 | 321kcal 14.4g 14.2g 176 mg 2.0g | 魚 | シーフード グラタン |
| 14 | 火 | 八宝菜 豆腐のみそ汁 ミルク | 225kcal 20.9g 4.9g 306 mg 1.8g | 芋 | じゃがいもの きんぴら |
| 15 | 水 | 【完全給食】七五三のお祝い 炊きこみ赤飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き 牛乳 | マカロニサラダ | 卵 | スクランブル エッグ |

裏面につづきます



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 カルシウム (主食は含まれていません) | 脂質 塩分 | 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 ^{しらみざかな} 焼 ^や き おひたし けんちん ^{じる} 汁 ヨーグルト | 200kcal 203 mg | 17.0g 1.7g | 5.7g | 肉 肉じゃが |
| 17 | 金 | <u>😊いい菌・食育の日</u> 五目 ^{ごもくに} 煮 麩 ^ふ のみそ ^{しら} 汁 くだもの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 251kcal 236 mg | 14.4g 1.6g | 9.7g | 緑黄色 野菜 かぼちやの チーズ焼き |
| 20 | 月 | <u>😊えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鶏肉 ^{とり} の塩 ^{しお} 麩 ^{こうじや} 焼 ^や き 魚 ^{さかな} の ^{だんご} 汁 切干大根 ^{きりほしだいこん} のサラダ 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 252kcal 207 mg | 19.0g 1.3g | 12.2g | 海藻 昆布あえ |
| 21 | 火 | 鮭 ^{さけ} の ^{あぶらあ} か ^ら 風味 ^{ふうみや} 焼 ^や き 油 ^{あぶらあ} 揚 ^あ げのみそ ^{しら} 汁 さつまいも ^{さつまいも} サラダ ミルク | 241kcal 314 mg | 21.2g 1.5g | 5.2g | 肉 焼き肉 |
| 22 | 水 | えび ^{えび} のカラフル ^{いた} 炒 ^{いた} め わかめ ^{わかめ} スープ くだもの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 204kcal 179 mg | 15.6g 1.5g | 7.1g | 卵 卵焼き |
| 24 | 金 | かぶ ^{かぶ} のク ^く リーム ^{りーむ} シ ^し チュ ^{ちゅ} ー くだもの ひじき ^{ひじき} サラダ 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 291kcal 264 mg | 14.7g 1.5g | 10.0g | 大豆 製品 納豆巻き |
| 27 | 月 | 高野 ^{こうや} 豆腐 ^{とうふ} の ^{たまご} 卵 ^{たまご} とし くだもの かぼち ^{かぼち} やのみそ ^{しら} 汁 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 253kcal 243 mg | 15.7g 1.5g | 12.5g | 魚 えびフライ |
| 28 | 火 | ごま ^{ごま} みそ ^{みそ} カツ じゃこ ^{じゃこ} おひたし なめ ^{なめ} こ ^こ 汁 ミルク | 294kcal 384 mg | 23.3g 1.8g | 11.2g | 芋 ポテトサラダ |
| 29 | 水 | 鶏肉 ^{とり} の ^や カツ ^{かつ} 焼 ^や き ほう ^{ほう} れん ^{れん} そう ^{そう} ソ ^そ テー 切干大根 ^{きりほしだいこん} と厚 ^{あつ} 揚 ^あ げのみそ ^{しら} 汁 ヨー ^{よー} グル ^{ぐると} | 238kcal 187 mg | 17.2g 2.4g | 8.4g | 淡色 野菜 おでん |
| 30 | 木 | ちゃん ^{ちゃん} ぽん ^{ぽん} 風 ^{ふう} スー ^{すー} プ くだもの キャ ^{きゃ} バ ^ば ツ ^つ とチ ^ち ーズ ^ず の ^の サラ ^ら ダ 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 | 271kcal 216 mg | 13.8g 1.5g | 12.3g | 緑黄色 野菜 菜飯 |

❖ 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。