



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。

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	ポークチャップ くだもの かぶのクリームシチュー 牛乳	323kcal 18.6g 11.7g 231 mg 1.3g	魚	魚のフライ
5	火	コンコンバーグ ゆかりあえ はくさい 白菜のみそ汁 しる ミルク	228kcal 18.1g 8.2g 325 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
6	水	【完全給食】 きのこカレー りんごのサラダ くだもの ヨーグルト飲料 いんりょう		海藻	のり酢あえ
7	木	しろみぎかな 白身魚のしモンマリネ こんぶ 昆布あえ ふ 麩のみそ汁 しる ミルク	213kcal 17.6g 5.0g 290 mg 2.1g	肉	チキンソテー
8	金	はるさめ 春雨と肉だんごのスープ くだもの きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	227kcal 12.0g 10.4g 212 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	月	ごもくたまごや 五目卵焼き ブロッコリーの炒め物 いた もの わかめのみそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳	248kcal 15.7g 14.1g 207 mg 2.2g	淡色 野菜	野菜スープ
12	火	さば しおや 鯖の塩焼き さつまいもサラダ ふ やさい 麩と野菜のみそ汁 しる ミルク	250kcal 21.3g 7.9g 283 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし
13	水	スパゲティのチャップ煮 くだもの たまご 卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳	323kcal 14.5g 14.2g 178 mg 2.0g	大豆 製品	納豆巻き
14	木	はっほうさい 八宝菜 あつ あ 厚揚げのみそ汁 しる チーズ ミルク	242kcal 21.5g 7.2g 361 mg 1.8g	海藻	ひじき煮
15	金	【完全給食】七五三のお祝い た せきはん 炊きこみ赤飯 にく 肉だんご ポテトサラダ すまし汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳		魚	シーフード グラタン

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 ^{どり} 鶏 ^{しる} くだもの ^{ぎゅうにゅう} かぼちゃのみそ汁 ^{牛乳}	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 ^や 魚 ^{ざかな} 大豆 ^{だいず} のみそがらめ すまし汁 ^{じる} ミルク	279kcal 23.0g 8.6g 293 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃの チーズ焼き
20	水	手作りさつまあげ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	313kcal 16.0g 19.9g 214 mg 1.5g	肉	肉じゃが
21	木	納豆 ^{なっとう} あえ くだもの けんちん汁 ^{じる} ヨーグルト	207kcal 12.8g 4.7g 205 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
22	金	ごまみそカツ じゃこおひたし すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	299kcal 20.6g 15.5g 265 mg 1.6g	淡色 野菜	もやし炒め
25	月	高野豆腐 ^{こうやとうふ} の卵 ^{たまご} とじ くだもの なめこ汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
26	火	白身魚 ^{しろみざかな} の ^{ふうみ} が ^あ -リック風味揚げ ^{とんじる} 野菜 ^{やさい} きんぴら ミルク	275kcal 20.9g 8.3g 301 mg 1.6g	大豆 製品	五目豆
27	水	ツナポテト ゆでブロッコリー かぼちゃのみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	251kcal 12.9g 13.5g 226 mg 1.5g	肉	焼き肉
28	木	鶏肉 ^{とりにく} の塩 ^{しお} 麴 ^{こうじ} 焼き 五目汁 ^{ごもくじる} ほうれんそうソテー ミルク	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
29	金	ちゃんぽん ^{ふう} 風スープ くだもの キャベツとチーズ ^{ちーず} 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。

柏崎市子ども未来部 保育課