



令和7(2025)年度
柏崎市公立・私立保育園

11月の給食だより

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のため、お米をはじめ、野菜やきのこ、果物などの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ため、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
4	火	こもくたまごや 五目卵焼き ブロッコリーの炒め物 白菜のみそ汁 牛乳	238kcal 16.3g 14.7g 213 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
5	水	ポークチャップ くだもの 野菜とわかめのスープ ミルク	225kcal 16.6g 4.1g 274 mg 1.3g	魚	魚のフライ
6	木	はるさめ にく 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 牛乳	231kcal 13.5g 11.2g 233 mg 1.3g	芋	じゃがいもの きんぴら
7	金	しろみぎかな 白身魚のレモンマリネ 昆布あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	218kcal 14.6g 9.6g 187 mg 1.7g	肉	鶏肉の 照り焼き
10	月	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草ソテー こもくじる 五目汁 ミルク	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	卵	卵とじ
11	火	てづく 手作りさつまあげ コンソメスープ ブロッコリーのごまあえ 牛乳	255kcal 15.6g 12.3g 234 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
12	水	【完全給食】 きのこカレー りんごのサラダ チーズ ヨーグルト飲料		緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
13	木	はっほうさい 八宝菜 くだもの たまご 卵スープ 牛乳	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
14	金	【完全給食】七五三のお祝い た せきはん とりにく こうみ や 炊きこみ赤飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ とうふ 豆腐のすまし汁 ミルク		魚	シーフード グラタン



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「**季節野菜のみそ汁**」です。

学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。

「季節野菜のみそ汁」は、サツマイモやゴボウ、白菜などの秋野菜を使っています。具だくさんの汁物は、ご家庭でも手軽な野菜料理としておすすめです。

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、お米は柏崎産または県内産、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
17	月	かぶのクリームシチュー くだもの ゆかりあえ 牛乳	233kcal 13.6g 9.1g 241 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
18	火	<u>⑤いい歯・食育の日</u> さけ 鮭のもみじ焼き れんこんのきんぴら とうふ 豆腐のみそ汁 しる ヨーグルト	246kcal 16.0g 12.6g 181 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
19	水	<u>⑤えちゴンのぱくもぐランチ</u> なっとう 納豆あえ チーズ きせつ やさい 季節野菜のみそ汁 しる 牛乳	242kcal 14.9g 12.2g 306 mg 1.4g	芋	肉じゃが
20	木	どり いり鶏 くだもの たまじる かき卵汁 ミルク	252kcal 19.5g 5.3g 305 mg 1.9g	卵	ゆで卵
21	金	ツナポテト ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 しる 牛乳	248kcal 13.2g 13.8g 244 mg 1.5g	肉	焼肉
25	火	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	242kcal 12.3g 10.0g 180 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐サラダ
26	水	しろみぎかな 白身魚のガーリック風味揚げ 豚汁 とんじる こまつな 小松菜のごまあえ ヨーグルト	251kcal 18.9g 8.9g 230 mg 1.3g	海藻	昆布あえ
27	木	ひじきハンバーグきのこソース ブロッコリー 麩のみそ汁 しる ミルク	220kcal 18.6g 8.8g 299 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
28	金	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵 とじ くだもの だいこん 大根のみそ汁 しる 牛乳	232kcal 14.8g 12.1g 238 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし

❖ 保育園では昼食の展示もしていますので、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