令和８(2026)年度
柏崎市公立・私立保育園

11月の給食だより





11月24日は「いい日本食」で　和食の日

11月24日は、日本人の一人ひとりが伝統的な和食文化を見直し、和食の大切さを再認識する日です。
『和食』は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから、国内外で注目されています。
みそ汁を煮干しだしで作ってみるなど、ご家族で和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

和食の良さ

❖一汁三菜により、栄養バランスが良い
ご飯（主食）、肉・魚・卵・大豆（主菜）、野菜・海藻（副菜）、みそ汁・すまし汁（汁物）を組み合わせることで、自然に栄養バランスが整います。

❖だしのうま味で低脂肪や減塩に
かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどの「だし」でうま味がアップ！動物性脂肪や塩分を抑えられ、生活習慣病の予防に役立ちます。

❖発酵食品がとりやすい
味噌やしょうゆ、みりん、納豆などの発酵食品が多く、腸内細菌の改善や免疫力向上が期待できます。

日	曜	献立名 （汁・おかず等…昼食、ミルク等…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
2	月	ポークチャップ　くだもの 野菜のかき卵スープ　ミルク	230kcal　17.3g　6.8g 274mg　1.4g	大豆製品	豆腐サラダ
4	水	納豆あえ　チーズ 季節野菜のみそ汁　牛乳	248kcal　15.4g　12.6g 267mg　1.4g	海藻	ひじきごはん
5	木	白身魚のレモンマリネ　塩昆布あえ じゃがいものみそ汁　ヨーグルト	211kcal　14.9g　5.0g 169mg　1.8g	肉	チキンソテー
6	金	春雨と肉団子のスープ　くだもの 切干し大根のソース炒め　牛乳	220kcal　12.1g　10.0g 214mg　1.3g	緑黄色野菜	青菜のおひたし
9	月	鶏肉の塩麹焼き　五目みそ汁 青菜のソテー　ミルク	229kcal　18.9g　9.3g 316mg　1.7g	芋	じゃがいもきんぴら
10	火	高野豆腐の卵とじ　くだもの 白菜のすまし汁　牛乳	240kcal　15.7g　12.3g 245mg　1.6g	魚	魚のムニエル
11	水	【完全給食】 きのこカレー　大根サラダ　くだもの　ヨーグルト飲料		大豆製品	納豆
12	木	炒り鶏　くだもの 豆腐のみそ汁　ミルク	268kcal　17.5g　7.7g 310mg　1.8g	海藻	すき昆布の煮物
13	金	【完全給食】七五三のお祝い 五目混ぜご飯　鮭の西京焼き　おかかあえ　花麸のすまし汁		肉	肉豆腐



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **『潮風サラダ』** 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て、園児が食べやすいようにアレンジしています。

「潮風サラダ」は、わかめとツナに、キャベツ、コーンなどの野菜を、和風のドレッシングでさっぱりした味付けにしています。

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、お米は柏崎産または県内産、肉類は県内産または国産、野菜類・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…昼食、ミルク等…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	月	ワンタンスープ　くだもの 青菜ののり酢あえ　牛乳	243kcal 13.8g 9.6g 182mg 1.1g	卵	炒り卵
17	火	スパニッシュオムレツ　ブロッコリー 鶏肉と野菜のスープ　牛乳	242kcal 14.0g 14.7g 211mg 1.4g	魚	焼き魚
18	水	☺いい歯・食育の日 豚肉入り五目煮豆　チーズ 玉ねぎのみそ汁　ミルク	246kcal 19.5g 8.5g 376mg 2.0g	芋	ポテトサラダ
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ もっちりつくね　潮風サラダ 青菜ときのこのすまし汁　牛乳	219kcal 14.6g 11.3g 181mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃ煮
20	金	八宝菜　くだもの 卵スープ　牛乳	248kcal 18.3g 11.7g 194mg 1.6g	大豆製品	きりざい納豆
24	火	マーボー大根　くだもの 豆腐のすまし汁　牛乳	232kcal 11.0g 11.8g 199mg 1.4g	魚	シーフードグラタン
25	水	かぶのクリームシチュー　くだもの ブロッコリーのごまあえ　牛乳	248kcal 13.8g 13.1g 224mg 1.2g	卵	ゆで卵
26	木	鮭のもみじ焼き　わかめのみそ汁 れんこんきんぴら　ヨーグルト	252kcal 16.3g 13.0g 187mg 1.4g	淡色野菜	野菜スープ
27	金	豚汁　くだもの カレーもやし　ミルク	217kcal 16.2g 4.0g 299mg 1.3g	海藻	野菜の塩昆布炒め
30	月	手作りさつま揚げ　ゆかりあえ ビーフンスープ　牛乳	235kcal 15.2g 11.2g 199mg 1.4g	肉	ロールキャベツ

✤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いただき、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