



令和7(2025)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	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ チーズ きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 牛乳 メーブルマーブルパン	231kcal 13.5g 11.2g 233 mg 1.3g	芋	じゃがいもの きんぴら
5	水	さつまあげ ごまあえ カレー汁 牛乳 菓子	255kcal 15.6g 12.3g 234 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜 炒め
6	木	とり にく しおこうじ や 鶏肉の塩 麴 焼き コンソメスープ ナムル 牛乳 手作り照りマヨツナトースト	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	卵	卵とじ
7	金	いりどり かき 卵汁 くだもの ヨーグルト	218kcal 14.6g 9.6g 187 mg 1.7g	魚	焼き魚
10	月	しろみぎかな 白身魚のレモンマリネ こんぶ みそ汁 ミルク 菓子	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	卵	卵豆腐
11	火	はっほうさい たまご 八宝菜 卵 スープ くだもの 牛乳 手作りオレンジマドレーヌ	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
12	水	【カレーの日】※以上児は白ご飯を持ってくる きのこカレー りんごのサラダ 牛乳 手作りウインナーまきまきパン		大豆 製品	湯豆腐
13	木	とり にく こうみ や 鶏肉の香味焼き じゃこおひたし すまし汁 ミルク 田舎パイ	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	緑黄色 野菜	おひたし
14	金	【完全給食 七五三祝い】※白ご飯はいりません せきはん たつた あ 赤飯 さんまの竜田揚げねぎソース すまし汁 はくさい 白菜のツナコーンサラダ ヨーグルト		肉	チキン グラタン



今月のえちゴンのばくもぐランチは、「**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。具たくさん汁物は、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	<u>☺いい歯・食育の日</u> さけ 鮭のもみじ焼き やさい 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 メロンパン	246kcal 16.0g 12.6g 181 mg 1.5g	卵	かき卵汁
18	火	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁 くだもの 牛乳 手作り大学芋	246kcal 16.0g 12.6g 181 mg 1.5g	緑黄色 野菜	人参の グラッセ
19	水	<u>☺えちゴンのばくもぐランチ</u> なっとう 納豆あえ きせつやさい 季節野菜のみそ汁 チーズ 牛乳 手作りフロランタントースト	242kcal 14.9g 12.2g 306 mg 1.4g	海藻	わかめ サラダ
20	木	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません とり 鶏とごぼうの炊き込みごはん ちくわのもみじ揚げ みずな 水菜とひじきのごまヨサラダ はくさい 白菜と油揚げのみそ汁 ゼリー		卵	ゆで卵
21	金	ポークチャップ くだもの やさい 野菜とわかめのスープ ヨーグルト	248kcal 13.2g 13.8g 244 mg 1.5g	魚	煮魚
25	火	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ ミルク やさいパン	242kcal 12.3g 10.0g 180 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐サラダ
26	水	ひじきハンバーグきのこソース マカロニサラダ みそ汁 ミルク 菓子	220kcal 18.6g 8.8g 299 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
27	木	発表会のため給食はありません			
28	金	しろみざかな 白身魚のガーリック風味揚げ ふうみ あ ゆかりあえ 豚汁 ヨーグルト	251kcal 18.9g 8.9g 230 mg 1.3g	海藻	昆布和え

＊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