



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す。

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	はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ チーズ きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 牛乳 手作りスイートポテト	227kcal 12.0g 10.4g 212 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
5	火	コンコンバーグ ゆかりあえ みそ汁 ミルク クリームパン	228kcal 18.1g 8.2g 325 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
6	水	はっほうさい 八宝菜 くだもの 牛乳 手作り肉まん	242kcal 21.5g 7.2g 361 mg 1.8g	海藻	昆布煮
7	木	しろみざかな 白身魚のレモンマリネ こんぶ みそ汁 牛乳 菓子	213kcal 17.6g 5.0g 290 mg 2.1g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のごまあえ
8	金	ごもくたまごや 五目卵焼き ゆでブロッコリー みそ汁 麦茶 シャカシャカおにぎり	248kcal 15.7g 14.1g 207 mg 2.2g	肉	豚肉の 生姜焼き
11	月	たまご スパゲティミートソース くだもの 卵スープ ミルク 田舎パイ	323kcal 14.5g 14.2g 178 mg 2.0g	大豆 製品	納豆巻き
12	火	さば しおや 鯖の塩焼き さつまいもサラダ みそ汁 牛乳 手作りウインナーまきまきパン	250kcal 21.3g 7.9g 283 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし
13	水	【カレーの日】 ※以上児は白ご飯を持ってきて下さい きのこカレー りんごのサラダ 牛乳 手作りおからとバナナのソフトクッキー		海藻	のり酢あえ
14	木	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ごもくじり ほうれんそうソテー ミルク 菓子	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
15	金	【完全給食 七五三のお祝い】 ※白ごはんはいりません せきはん 赤飯 れんこんのサクサクサラダ さんまのねぎダレ すまし汁 ヨーグルト		芋	里芋煮



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	ポークチャップ くだもの かぶのクリームシチュー ゼリー	323kcal 18.6g 11.7g 231 mg 1.3g	魚	魚のフライ
19	火	<u>①いい歯・食育の日</u> いり <sup>どり</sup> 鶏 チーズ なめ <sup>じる</sup> こ汁 牛乳 手作りりんごのガレット	277kcal 16.1g 10.1g 217 mg 1.6g	卵	目玉焼き
20	水	白身魚 <sup>しろみさかな</sup> の <sup>ふうみ</sup> が <sup>あ</sup> リック風味揚げ 豚汁 <sup>とんじる</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> きん <sup>びら</sup> 牛乳 やさいパン	275kcal 20.9g 8.3g 301 mg 1.6g	大豆 製品	五目豆
21	木	高野豆腐 <sup>こうやどうふ</sup> の <sup>たまご</sup> 卵とじ くだもの みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りしらすトースト	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
22	金	<b>【完全給食 誕生会】 ※白ご飯はいりません</b> 鮭 <sup>さけ</sup> と昆布 <sup>こんぶ</sup> の混ぜ <sup>まぜ</sup> ご飯 鶏肉 <sup>とりにく</sup> のカレー <sup>からあ</sup> 唐揚げ 春雨 <sup>はるさめ</sup> サラダ ぽかぽか豆腐 <sup>とうふ</sup> スープ ヨーグルト		芋	ポテトサラダ
25	月	五目 <sup>ごもく</sup> 煮 くだもの みそ汁 <sup>しる</sup> カルピス 菓子	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	卵	茶碗蒸し
26	火	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> 焼き <sup>や</sup> 魚 <sup>さかな</sup> 大豆 <sup>だいず</sup> のみそがらめ すまし汁 <sup>しる</sup> ミルク ワッフル	279kcal 23.0g 8.6g 293 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
27	水	納豆 <sup>なっとう</sup> あえ チーズ ビーフ <sup>ビーフ</sup> ンスープ ヨーグルト	189kcal 10.8g 6.7g 205 mg 1.2g	海藻	ひじき煮
28	木	鶏肉 <sup>とりにく</sup> の香味 <sup>こうみや</sup> 焼き じゃこおひたし すまし汁 <sup>しる</sup> ミルク メーブルマーブルパン	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
29	金	ちゃんぽん <sup>ちゃんぽん</sup> 風スープ くだもの キャベツ <sup>キャベツ</sup> とチーズ <sup>チーズ</sup> 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。