



令和5(2023)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、たくさんの地場産物がとれます。秋はお米や野菜やきのこなど地場産物がたくさん収穫される時期です。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。これからも感謝の気持ちで地場産物をいただきましょう。

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。

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	水	ポークチャップ チーズ <small>たまご 卵 スープ 牛乳 てづくりスイートポテト</small>	271kcal 19.6g 7.6g 269 mg 1.8g	魚	魚のフライ
2	木	五目卵焼き みそ汁 <small>こもくたまごや ゆかりあえ ミルク 菓子</small>	200kcal 14.3g 9.4g 230 mg 1.6g	肉	チキンソテー
6	月	コンコンバーグ みそ汁 <small>マカロニサラダ ミルク 田舎パイ</small>	246kcal 14.5g 12.8g 194 mg 1.4g	緑黄色 野菜	おひたし
7	火	【おにぎり遠足】※以上児はおにぎりを持ってきてください 豚汁 くだもの すみれ・つぼみ組は鮭の漬け焼き ヨーグルト		卵	目玉焼き
8	水	【カレーの日】※以上児は白ごはんを持ってきてください ほくほくカレー 大根サラダ <small>だいこん 牛乳 てづくりボンボンドーナツ</small>		大豆 製品	豆腐の みそ汁
9	木	鯖のつけ焼き きのこ汁 <small>さば や 野菜のきんぴら ミルク シュガースコーン</small>	218kcal 18.5g 7.3g 285 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
10	金	春雨と肉だんごのスープ ブロッコリーサラダ <small>はるさめ にく ミルク 菓子</small>	220kcal 12.1g 12.4g 212 mg 1.4g	海藻	のり巻き
13	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉の香味焼き すまし汁 <small>とり にく こうみや 牛乳 てづくり大学かぼちゃ</small>	294kcal 23.3g 11.2g 384 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ごまあえ
14	火	八宝菜 チーズ <small>はっほうさい 牛乳 メロンパン</small>	225kcal 20.9g 5.6g 306 mg 1.8g	大豆 製品	納豆
15	水	【完全給食 七五三のお祝い】※白ごはんはいりません 赤飯 さんまのねぎダレ <small>せきはん きりぼしだいこん すまし汁 ヨーグルト</small>		卵	スクランブル エッグ



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、お米は県内産コシヒカリ、肉類は県内産または国産、野菜、芋類、豆類は国産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
16	木	高野豆腐の卵とじ くだもの みそ汁 麦茶 シャカシャカおにぎり	230kcal 15.6g 6.9g 215 mg 1.6g	魚	えびフライ
17	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 五目煮 みそ汁 牛乳 てづくり肉まん	250kcal 14.4g 8.7g 236 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
20	月	えびのカラフル炒め くだもの ビーフンスープ ヨーグルト	204kcal 15.6g 7.1g 179 mg 1.5g	卵	卵焼き
21	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 鮭と昆布の混ぜごはん 豆腐とカニカマのとろっとスープ 鶏肉のオーロラソース焼き 水菜とキャベツのコールスロー ヨーグルト		芋	肉じゃが
22	水	かぶのクリームシチュー くだもの ひじきサラダ 牛乳 メープルマーブルパン	291kcal 14.7g 10.0g 264 mg 1.5g	大豆 製品	納豆巻き
24	金	白身魚のみそマヨ焼き おひたし けんちん汁 ミルク 菓子	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
27	月	ミートソーススパゲティ くだもの 野菜スープ ミルク おさつマドレーヌ	295kcal 12.3g 12.4g 171 mg 2.0g	魚	煮魚
28	火	鮭のカレー風味焼き なめこ汁 さつまいもサラダ 牛乳 てづくりおからとバナナのソフトクッキー	251kcal 20.3g 9.7g 204 mg 1.2g	緑黄色 野菜	野菜炒め
29	水	鶏肉のホリッパ焼き ほうれんそうソテー みそ汁 牛乳 てづくりボンデケイジョ	238kcal 17.2g 10.4g 197 mg 2.1g	卵	オムレツ
30	木	ちゃんぽん風スープ くだもの キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	芋	里芋煮

❖ 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。