



令和3(2021)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ため、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	月	高野豆腐の卵とじ チーズ みそ汁 牛乳 手作りかまぼこ	265kcal 16.3g 15.1g 263 mg 1.5g	魚	魚のフライ
2	火	【おにぎり遠足 4・5歳児】保育園で豚汁と果物を用意します。 (0・1・2・3歳児は豚汁 切干大根炒め 果物)			ヨーグルト
4	木	鮭のねぎみそ焼き ひじきサラダ けんちん汁 ミルク 菓子	231kcal 20.0g 6.8g 327 mg 1.4g	肉	チキンソテー
5	金	みそ納豆 卵スープ 牛乳 手作りほうれん草とチーズのクッキー	175kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g	海藻	のり巻き
8	月	ミートソースパスタ ツツジスープ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	295kcal 12.3g 12.4g 171 mg 2.0g	魚	煮魚
9	火	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ ミルク クリームパン	296kcal 21.1g 11.8g 293 mg 1.7g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
10	水	【完全給食 誕生会&カレーの日】※白ごはんは必要ありません 紅葉カレー りんごとチーズのサラダ			ヨーグルト
11	木	春雨と肉団子のスープ ナル くだもの ミルク 菓子	226kcal 15.9g 5.5g 279 mg 1.1g	魚	シーフード グラタン
12	金	【完全給食 七五三お祝い】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン キャベツメンチ ツツジサラダ クリームコーンスープ			プリン
15	月	鶏肉のほろ風味揚げ 大根サラダ すまし汁 牛乳 手作りゴマサラダ	213kcal 13.8g 19.6g 187 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ポトフ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは秋色サラダ だゴン！

この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立と同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。

秋色サラダは、キャベツ、小松菜、ハム、ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。緑や黄色、ピンクと色とりどりのきれいな色合いのサラダです。

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
16	火	豚肉の甘辛煮 みそ汁 ミルク 菓子	226kcal 16.9g 8.1g 303 mg 1.9g	卵	スクランブル エッグ
17	水	かき卵うどん汁 根菜のおかか煮 牛乳 手作り酢とポテトのケーク	203kcal 13.3g 5.5g 159 mg 1.4g	魚	えびフライ
18	木	☺いい歯・食育の日 五目煮 みそ汁 牛乳 手作りスイートポテト	250kcal 17.5g 6.9g 350 mg 2.0g	緑黄色 野菜	かぼちゃの チーズ焼き
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のつけ焼き 秋色サラダ 里芋汁 くだもの ヨーグルト	243kcal 19.0g 10.6g 214 mg 1.4g	淡色 野菜	おでん
22	月	八宝菜 みそ汁 牛乳 手作りアップルパイ	231kcal 17.9g 5.6g 202 mg 1.7g	海藻	昆布あえ
24	水	お好み焼き風卵焼き ゆでブロッコリー 野菜スープ ミルク 菓子	294kcal 13.3g 15.2g 187 mg 1.6g	魚	ツナサラダ
25	木	さばのソースかけ ゆかりあえ みそ汁 ミルク 松ソート	216kcal 19.5g 7.1g 321 mg 1.5g	卵	卵焼き
26	金	クリームチー ブロッコリーサラダ くだもの 牛乳 手作り大学いも	318kcal 15.2g 13.5g 217 mg 1.5g	大豆 製品	納豆
29	月	おでんスープ じゃこサラダ ヨーグルト	189kcal 13.7g 2.9g 349 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
30	火	まつかぜや 松風焼き 昆布あえ かきたま汁 ミルク 小パン	234kcal 17.2g 12.2g 209 mg 1.6g	芋	肉じゃが

❖ 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。