



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 くだもの 野菜スープ おにぎり	271kcal 19.6g 7.6g 269 mg 1.8g	魚	魚のフライ
2	木	五目卵焼き わかめのみそ汁 ゆかりあえ さつま芋ドーナツ	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 白菜のみそ汁 つけあわせ 小豆スコーン	246kcal 14.5g 12.8g 194 mg 1.4g	緑黄色 野菜	おひたし
7	火	かぶのクリームシチュー ひじきサラダ 野菜チップス	291kcal 14.7g 10.0g 264 mg 1.5g	大豆 製品	納豆巻き
8	水	納豆あえ くだもの 五目汁 おにぎり	189kcal 15.8g 4.1g 316 mg 1.4g	卵	目玉焼き
9	木	【完全給食 七五三のお祝い】 赤飯 鶏肉の照り焼き 昆布あえ すまし汁 プリン			
10	金	塩マーボー豆腐 きのこトースト 卵 スープ	281kcal 14.4g 14.2g 176 mg 2.0g	魚	シーフード グラタン
13	月	春雨と肉だんごのスープ ナムル チーズ おにぎり	220kcal 12.1g 12.4g 212 mg 1.4g	海藻	のり巻き
14	火	八宝菜 豆腐のみそ汁 みそポテト	225kcal 20.9g 4.9g 306 mg 1.8g	芋	じゃがいもの きんぴら
15	水	ミートローフ すまし汁 マカロニサラダ 豆腐とチーズのおやき			



今月のえちゴンのばくもぐランチは、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	白身魚のみそ焼 き おひたし けんちん汁 柿	200kcal 17.0g 5.7g 203 mg 1.7g	肉	肉じゃが
17	金	⑤いい歯・食育の日 五目煮 麩のみそ汁 おからバナナケーキ	251kcal 14.4g 9.7g 236 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちゃの チーズ焼き
20	月	⑤えちゴンのばくもぐランチ 鶏肉の塩 麩 焼き 魚のだんご汁 切干大根のサラダ カレー煮しパン	252kcal 19.0g 12.2g 207 mg 1.3g	海藻	昆布あえ
21	火	えびのカラフル炒め くだもの 油揚げのみそ汁 おにぎり	204kcal 15.6g 7.1g 179 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	水	鯖のつけ焼き 野菜のきんぴら すまし汁 チョコサンド	218kcal 18.5g 7.3g 285 mg 1.6g	淡色 野菜	ポトフ
24	金	ごまみそカツ じゃこおひたし なめこ汁 おせんべい	294kcal 23.3g 11.2g 384 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
27	月	高野豆腐の卵 とじ くだもの かぼちゃのみそ汁 おにぎり	253kcal 15.7g 12.5g 243 mg 1.5g	魚	えびフライ
28	火	鮭の加-風味焼き わかめスープ さつまいもサラダ ポップ焼き	241kcal 21.2g 5.2g 314 mg 1.5g	肉	焼き肉
29	水	鶏肉のルバ- や ほうれんそうソテー 切干大根と厚揚げのみそ汁 お麩ラスク	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	淡色 野菜	おでん
30	木	ちゃんぽん風スープ キャ-ツとチ-ズのサラダ りんご	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	緑黄色 野菜	菜飯

＊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。 柏崎市子ども未来部 保育課
おやつは口で囲み記載しています。