



令和6(2024)年度 柏崎市
公立・私立保育園

11月の給食だより

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、おやつは口で囲み記載 しています)	1秘訣 - 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	なっとう 納豆あえ けんちん汁 お麴かりんとう	207kcal 12.8g 4.7g 205 mg 1.2g	芋	ポテトサラ ダ	
5	火	さつまいもサラダ 麴と野菜のみそ汁 てりやきチーズバーグ りんご				
6	水	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 おにぎり	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	芋	大学芋	
7	木	しろみぎかな 白身魚のレモンマリネ 昆布あえ 麴のみそ汁 ベーコンスパゲッティ	213kcal 17.6g 5.0g 290 mg 2.1g	肉	チキンソテ ー	
8	金	かぶのクリームシチュー ポークチャップ おくら 小倉サンド	323kcal 18.6g 11.7g 231 mg 1.3g	魚	魚のフライ	
11	月	タンドリーサーモン わかめのみそ汁 ブロッコリーの炒め物 このや お好み焼き	248kcal 15.7g 14.1g 207 mg 2.2g	淡色 野菜	野菜スープ	
12	火	ごもくたまごや 五目卵焼き ゆかりあえ はくさい 白菜のみそ汁 スイートポテトースト	250kcal 21.3g 7.9g 283 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし	
13	水	スパゲティのチャップ 煮 くだもの たまご 卵 スープ マシュマロサンドクラッカー	323kcal 14.5g 14.2g 178 mg 2.0g	大豆 製品	納豆巻き	
14	木	【完全給食】☆誕生会☆七五三のお祝い 炊きこみ赤飯 肉だんご マカロニサラダ すまし汁 りんごジュース ビスケット	魚			シーフード グラタン
15	金	はっばうさい 八宝菜 厚揚げのみそ汁 チーズ おにぎり	242kcal 21.5g 7.2g 361 mg 1.8g	海藻	ひじき煮	



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	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	㊟いい歯・食育の日 いり ^{どり} 鶏 かぼ ^{しる} ちゃのみそ汁 くだもの マカロニナポリタン	277kcal 16.1g 10.1g 217 mg 1.6g	卵	目玉焼き
19	火	㊟えちゴンのばくもぐランチ 白 ^{しろみぎなほ} 身魚のオー ^{あき} ロラ焼き すまし ^{じゅ} 汁 大豆 ^{だいず} のみそがらめ ココアケーキ	279kcal 23.0g 8.6g 293 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃの チーズ焼き
20	水	手 ^て 作りさつまあげ コンソメスープ ブロッコリーサラダ おにぎり	313kcal 16.0g 19.9g 214 mg 1.5g	肉	肉じゃが
21	木	はる ^{はるさめ} と肉 ^{にく} だんごのスープ きりぼし ^{きりぼし} だいこん ^{いた} の炒 ^に め煮 きのこのパイ	227kcal 12.0g 10.4g 212 mg 1.2g	芋	じゃがいも のきんぴら
22	金	㊟和食の日献立 鯖 ^{さば} の塩 ^{しお} 焼き 野菜 ^{やさい} きんぴら すまし ^{じゅ} 汁 ダブルポテトチップス	11月24日は 和食の日☆		
25	月	高 ^{こう} 野 ^や 豆腐 ^{どうふ} の卵 ^{たまご} とじ なめ ^{じゅ} こ汁 フルーツヨーグルト	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
26	火	ほうれんそうソテー 五 ^ご 目 ^{もく} 汁 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の塩 ^{しお} 麴 ^{こうじ} 焼き さつまいもボール	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
27	水	豚 ^{とん} 汁 ^{じゅ} ひじきサラダ おにぎり	196kcal 19.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブル エッグ
28	木	ツナポテト かぼ ^{しる} ちゃのみそ汁 ブロッコリー キャロットマドレーヌ	251kcal 12.9g 13.5g 226 mg 1.5g	肉	焼き肉
29	金	ごまみそカツ じゃこおひたし すまし ^{じゅ} 汁 おせんべい	299kcal 20.6g 15.5g 265 mg 1.6g	淡色 野菜	もやし炒め

※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。