令和８(2026)年度
柏崎市公立・私立保育園

# 11月の給食だより





## 11月24日は　「いい日本食」で　和食の日

11月24日は、日本人の一人ひとりが伝統的な和食文化を見直し、和食の大切さを再認識する日です。
『和食』は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから、国内外で注目されています。
みそ汁を煮干しだしで作ってみるなど、ご家族で和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 和食の良さ

**❖一汁三菜により、栄養バランスが良い**
ご飯（主食）、肉・魚・大豆（主菜）、野菜・海藻（副菜）、みそ汁・すまし汁（汁物）を組み合わせることで、自然に栄養バランスが整います。

**❖だしのうま味で低脂肪や減塩に**
かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどの「だし」でうま味がアップ！動物性脂肪や塩分を抑えられ、生活習慣病の予防に役立ちます。

**❖発酵食品がとりやすい**
味噌やしょうゆ、みりん、納豆などの発酵食品が多く、腸内細菌の改善や免疫力向上が期待できます。

| 日 | 曜 | 献立名（汁・おかず等は昼食、おやつは○をつけています） | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ポークチャップ　くだもの<br>野菜のかき卵スープ　○おにぎり | 230kcal 17.3g 6.8g<br>274mg 1.4g | 大豆製品 | 豆腐サラダ |
| 4 | 水 | 炒り鶏　くだもの<br>豆腐のみそ汁　○スイートポテト | 268kcal 17.5g 7.7g<br>310mg 1.8g | 海藻 | すき昆布の煮物 |
| 5 | 木 | 白身魚のレモンマリネ　昆布あえ<br>じゃがいものみそ汁　○マカロニナポリタン | 211kcal 14.9g 5.0g<br>169mg 1.8g | 肉 | チキンソテー |
| 6 | 金 | 豚汁　くだもの<br>カレーもやし　○もちもちチーズ | 217kcal 16.2g 4.0g<br>299mg 1.3g | 海藻 | 野菜の塩昆布炒め |
| 9 | 月 | 鶏肉の塩麹焼き　五目みそ汁<br>ブロッコリーソテー　○ヨーグルト | 229kcal 18.9g 9.3g<br>316mg 1.7g | 芋 | じゃがいもきんぴら |
| 10 | 火 | 高野豆腐の卵とじ　くだもの<br>白菜のすまし汁　○おにぎり | 240kcal 15.7g 12.3g<br>245mg 1.6g | 魚 | 魚のムニエル |
| 11 | 水 | 手作りさつま揚げ　ゆかりあえ<br>ビーフンスープ　○シュガーパイ | 235kcal 15.2g 11.2g<br>199mg 1.4g | 肉 | ロールキャベツ |
| 12 | 木 | 【完全給食】☆誕生会　七五三のお祝い☆　くだもの<br>五目混ぜご飯　鮭の西京焼き　おかかあえ　すまし汁○ゼリー | | 肉 | 肉豆腐 |
| 13 | 金 | 季節野菜のみそ汁　納豆あえ<br>チーズ　○いちごマーブル | 248kcal 15.4g 12.6g<br>267mg 1.4g | 海藻 | ひじきごはん |

今月のえちゴンのぱくもぐランチは　**『潮風サラダ』**　です。



学校給食の「市内一斉地場産給食デー」の献立から取り入れて、園児が食べやすいようにアレンジしています。
「潮風サラダ」は、わかめとツナに、キャベツ、コーンなどの野菜を、和風のドレッシングでさっぱりした味付けにしています。
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、お米は柏崎産または県内産、肉類は県内産または国産、野菜類・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、おやつ○をつけています） | 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 | 月 | ワンタンスープ　くだもの<br>のり酢あえ　○マシュマロおこし | 243kcal 13.8g 9.6g<br>182mg 1.1g | 卵 | 炒り卵 |
| 17 | 火 | マーボー大根　くだもの<br>豆腐のすまし汁　○みそポテト | 232kcal 11.0g 11.8g<br>199mg 1.4g | 魚 | シーフードグラタン |
| 18 | 水 | ☺いい歯・食育の日<br>豚肉入り五目煮豆　チーズ<br>玉ねぎのみそ汁　○おにぎり | 246kcal 19.5g 8.5g<br>376mg 2.0g | 芋 | ポテトサラダ |
| 19 | 木 | ☺えちゴンのぱくもぐランチ<br>もっちりつくね　潮風サラダ<br>すまし汁　○レモントースト | 219kcal 14.6g 11.3g<br>181mg 1.4g | 緑黄色野菜 | かぼちゃ煮 |
| 20 | 金 | 【完全給食】☆麺の日☆<br>カレーうどん　ナムル　くだもの　○おせんべい | | 大豆製品 | きりざい納豆 |
| 24 | 火 | ☺和食の日献立　れんこんきんぴら<br>鮭のもみじ焼き　みそ汁　○ジャムサンド | 252kcal 16.3g 13.0g<br>187mg 1.4g | 淡色野菜 | 野菜スープ |
| 25 | 水 | かぶのクリームシチュー　くだもの<br>ごまあえ　○いきなりだんご | 248kcal 13.8g 13.1g<br>224mg 1.2g | 卵 | ゆで卵 |
| 26 | 木 | 八宝菜　くだもの<br>卵スープ　○ココア蒸しパン | 248kcal 18.3g 11.7g<br>194mg 1.6g | 大豆製品 | きりざい納豆 |
| 27 | 金 | ごまみそカツ　じゃこおひたし<br>すまし汁　○ビスケット | 299kcal 20.6g 15.5g<br>265mg 1.6g | 淡色野菜 | もやし炒め |
| 30 | 月 | スパニッシュオムレツ　ブロッコリー<br>鶏肉と野菜のスープ　○マーマレードマフィン | 242kcal 14.0g 14.7g<br>211mg 1.4g | 魚 | 焼き魚 |

✤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いただき、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