



令和6(2024)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、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 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	金	豆腐の五目煮 みそ汁 ヨーグルト	323kcal 18.6g 11.7g 231 mg 1.3g	魚	魚のフライ
5	火	コンコンバーグ ゆかりあえ みそ汁 ミルク菓子	228kcal 18.1g 8.2g 325 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
6	水	ホイコーロー 野菜スープ 牛乳 クリームパン	251kcal 12.9g 13.5g 226 mg 1.5g	海藻	のり酢あえ
7	木	豆腐チャップル みそ汁 ヨーグルト	213kcal 17.6g 5.0g 290 mg 2.1g	肉	チキンソテー
8	金	春雨と肉だんごのスープ くだもの 切干大根の炒め煮 牛乳 手作り鮭チーズトースト	227kcal 12.0g 10.4g 212 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	月	五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ミルク菓子	248kcal 15.7g 14.1g 207 mg 2.2g	淡色 野菜	野菜スープ
12	火	鯖の塩こうじ焼き さつまいもサラダ きのこスープ 牛乳 手作りリンゴとチーズのカップケーキ	250kcal 21.3g 7.9g 283 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし
13	水	ミートソースパゲッティ 卵スープ 牛乳 手作りスイートポテト	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】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ きんごスープ			プリン
15	金	八宝菜 みそ汁 ゼリー	242kcal 21.5g 7.2g 361 mg 1.8g	海藻	ひじき煮



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 (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
18	月	☺ <u>いい菌・食育の日</u> いり ^{どり} 鶏 みそ汁 ヨーグルト	277kcal 16.1g 10.1g 217 mg 1.6g	卵	目玉焼き
19	火	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> さけ ^や のつけ焼き 大豆 ^{だいず} のみそがらめ すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てづく} 大学芋 ^{だいがくいも}	279kcal 23.0g 8.6g 293 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
20	水	手作り ^{てづく} さつまあげ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ^{かし} ミルク 菓子	313kcal 16.0g 19.9g 214 mg 1.5g	肉	肉じゃが
21	木	【完全給食 カレー&誕生会】 ※白ごはんは必要ありません エビフライカレー 加加バ-コとりんごのサラダ			ヨーグルト
22	金	ごまみそカツ じゃこおひたし すまし汁 ^{じる} ミルク けんぱん	299kcal 20.6g 15.5g 265 mg 1.6g	淡色 野菜	もやし炒め
25	月	ワタス-フ ^そ ほうれん草 ^{そう} ののり酢あえ くだもの 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てづく} もちもちチーズ	254kcal 15.7g 12.1g 245 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
26	火	しろみざかな ^{しろみざかな} のが-リック風味揚げ ^{ふうみあ} みそ汁 ^{じる} 野菜きんぴら ^{やさい} ミルク 菓子 ^{かし}	275kcal 20.9g 8.3g 301 mg 1.6g	大豆 製品	五目豆
27	水	🎊発表会 給食はありません			
28	木	ツナポテト ^{ごもくじる} 五目汁 ミルク いちごマ-ブルパン	221kcal 18.9g 8.8g 287 mg 1.8g	魚	えびフライ
29	金	ちゃんぽん ^{ふう} 風ス-フ ^{ふう} キャバ-ツとチーズ ^{ぎゅうにゅう} のサラダ ^{てづく} 牛乳 手作りアップルパイ	271kcal 13.8g 12.3g 216 mg 1.5g	芋	大学芋

❖ 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。