



令和7(2025)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のため、お米をはじめ、野菜やきのこ、果物などの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。

爽やかな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
4	火	この や ふうたまごや お好み焼き風卵焼き しる みそ汁 ブ ロッリー の マ あえ ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作り コ マ カ ン	238kcal 16.3g 14.7g 213 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
5	水	しろみざかな 白身魚のレモンマリネ こんぶ 昆布あえ しる みそ汁 ヨーグルト	225kcal 16.6g 4.1g 274 mg 1.3g	肉	肉巻き
6	木	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作り コ ア ク リ ム サ ンド	231kcal 13.5g 11.2g 233 mg 1.3g	芋	じゃがいもの きんぴら
7	金	🍷 発表会 給食はありません			
10	月	さば しおこうじや 鯖の塩麴焼き そう ほうれん草ソテー ごもくじる 五目汁 ミルク かし 菓子	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	卵	卵とじ
11	火	てつく 手作りさつまあげ コソ マ ス ー プ ブ ロッリー のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作り ホ オ ス ー ソ	255kcal 15.6g 12.3g 234 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
12	水	しお 塩ラーメンスープ りんご のサラダ チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作り ス イ ト ホ テ	218kcal 14.6g 9.6g 187 mg 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
13	木	はっほうさい 八宝菜 たまご 卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作り ア ッ プ ル パ イ	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
14	金	【完全給食 七五三お祝い会】 ※白ごはんは必要ありません どうぶつ けつ動物パソ ふう ヤンニョム風チキン マカロニサラダ わかめスープ プリン			



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「**季節野菜のみそ汁**」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、園児が食べやすいようにアレンジしています。

「季節野菜のみそ汁」は、サツマイモやゴボウ、白菜などの秋野菜を使っています。具だくさんの汁物は、ご家庭でも手軽な野菜料理としておすすめです。

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・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
17	月	マ-ボ ^{とうふ} -豆腐 すまし汁 ^{じる} ヨ-グ ルト	233kcal 13.6g 9.1g 241 mg 1.1g	卵	目玉焼き
18	火	<u>㊟いい歯・食育の日</u> 鮭 ^{さけ} のもみじ焼き ^や れんこんきんぴら みそ汁 ^{じる} ミルク ^{かし} 菓子 ^{かし}	246kcal 16.0g 12.6g 181 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
19	水	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 納豆 ^{なっとう} あえ 季節野菜のみそ汁 ^{させつやさい} くだもの ^{きゅうにゅう} 牛乳 ^{あんぱん} あんぱん	242kcal 14.9g 12.2g 306 mg 1.4g	芋	肉じゃが
20	木	ツナポテト みそ汁 ^{じる} 牛乳 ^{きゅうにゅう} 手作りおいもト-スト ^{てつく}	252kcal 19.5g 5.3g 305 mg 1.9g	卵	ゆで卵
21	金	【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 りんごとチーズのサラダ ヨ-グ ルト			
25	火	ワカサ-プ ^{そう} ほうれん草 ^す ののり酢あえ ミルク ^{かし} 菓子 ^{かし}	242kcal 12.3g 10.0g 180 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐サラダ
26	水	かぶのク-ム ^{きゅうにゅう} ツチー ゆかりあえ ^{てつく} 牛乳 ^{だいがくいも} 手作り大学芋	251kcal 18.9g 8.9g 230 mg 1.3g	海藻	昆布あえ
27	木	ひじきハ-バ ^{じる} -グ みそ汁 ブロッコリー ^{ミルク} のチ-ズ おかかあえ ミルク ^{あんぱん} あんぱん	220kcal 18.6g 8.8g 299 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
28	金	ごもく ^{じる} 五目うどん汁 ^{てつく} ごまみそ汁あえ くだもの ^{きゅうにゅう} 牛乳 ^{てつく} 手作りしらすト-スト	232kcal 14.8g 12.1g 238 mg 1.5g	肉	焼肉

❖保育園では昼食の展示もしていますので、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。