



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	イデ イソ ^ポ ト ^ト きのこス ^プ ミルク メ ^プ ルマ ^プ ルパ ^ン	271kcal 19.6g 7.6g 269 mg 1.8g	魚	魚のフライ
2	木	ごもくたまご ^や 五目卵焼き ゆかりあえ みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りりんごとチーズのキャ ^ク ケ ^キ	200kcal 14.3g 9.4g 230 mg 1.6g	肉	チキンソテー
6	月	コンコバ ^グ ホ ^テ サ ^ラ タ ^ダ みそ汁 ^{しる} ミルク 菓 ^し 子	246kcal 14.5g 12.8g 194 mg 1.4g	緑黄色 野菜	おひたし
7	火	みそ ^{なつとう} 納豆 ごもくじ ^る 五目汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りスイ ^ト ホ ^テ	189kcal 15.8g 4.1g 316 mg 1.4g	卵	目玉焼き
8	水	ミ ^ト ツ ^ス パ ^ゲ ッ ^{ティ} たまご ^卵 ス ^プ ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りもちもちチ ^ズ	218kcal 18.5g 7.3g 285 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
9	木	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません			
		ビ ^フ ラ ^イ カ ^レ ー カ ^リ カ ^バ ^コ と チ ^ズ の サ ^ラ タ ^ダ			ヨー ^グ ル ^ト
10	金	はるさめ ^{にく} 春雨と肉だんごのス ^プ ナ ^ル くだもの ミ ^ル ク ^リ ム ^パ ^ン	220kcal 12.1g 12.4g 212 mg 1.4g	海藻	のり巻き
13	月	とう ^ふ 豆腐チャ ^ッ プ ^ル みそ汁 ^{しる} ゼ ^リ ー	321kcal 14.4g 14.2g 176 mg 2.0g	魚	シー ^フ ド グ ^ラ タ ^ン
14	火	はっ ^{ほう} さい ^い 八宝菜 みそ汁 ^{しる} くだもの ミルク 菓 ^し 子	225kcal 20.9g 4.9g 306 mg 1.8g	芋	じゃがいもの きん ^ぴ ら
15	水	【完全給食 七五三お祝い】 ※白ごはんは必要ありません			
		バ ^ー ガ ^ー パ ^ン ト ^マ ト ^煮 込 ^み ハ ^ッ バ ^ー グ ^ス パ ^ラ ま ^い た ^け ス ^プ プ ^リ			



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	さけのみそ ^や 焼 ^{じる} き けんちん ^{じる} 汁 おひたし ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作り ^{だいがく} 大学いも	200kcal 17.0g 5.7g 203 mg 1.7g	肉	肉じゃが	
17	金	<u>😊いい歯・食育の日</u> ごもくに ^{しる} 五目煮 みそ汁 くだもの ミルク ^{かし} 菓子	251kcal 14.4g 9.7g 236 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちやのチーズ焼き	
20	月	<u>😊えちゴンのぱくもぐランチ</u> とり ^{しおこうじや} にくの塩麴 ^{さかな} 焼き 魚の ^{じる} だんご汁 きりほし ^{ぎゅうにゅう} だいこん切干大根 ^{てつく} サラダ 牛乳 刈 ^{いも} パ ^ん ソ	252kcal 19.0g 12.2g 207 mg 1.3g	海藻	昆布あえ	
21	火	さけ ^{ふうみや} の ^{しる} か ^て ー風味焼 ^{じる} き みそ汁 さつまいも ^{てつく} サラダ くだもの ミルク ^{かし} 菓子	241kcal 21.2g 5.2g 314 mg 1.5g	肉	焼き肉	
22	水	ワタ ^そ スープ ^す ほうれん草 ^す の ^{てつく} のり酢あえ ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作り ^{いも} しらす ^{てつく} ト ^す ト	204kcal 15.6g 7.1g 179 mg 1.5g	卵	卵焼き	
24	金	こうや ^{たまご} 豆腐 ^{しる} の卵 ^{しる} とじ みそ汁 ヨー ^{かし} グル ^{かし} ト	291kcal 14.7g 10.0g 264 mg 1.5g	魚	えびフライ	
27	月	かぶ ^{いも} の ^{てつく} ク ^{いも} ー ^{いも} ム ^{いも} チ ^{いも} ー くだもの ひじき ^{いも} サ ^{いも} ラ ^{いも} ダ ^{いも} ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作り ^{いも} さつ ^{いも} ま ^{いも} 芋 ^{いも} ス ^{いも} ー ^{いも} ソ	253kcal 15.7g 12.5g 243 mg 1.5g	大豆製品	納豆巻き	
28	火	ごま ^{じる} み ^{かし} そ ^{かし} サ ^{かし} ラ ^{かし} ダ ^{かし} じゃこ ^{かし} お ^{かし} ひ ^{かし} た ^{かし} し ^{かし} なめ ^{かし} こ ^{かし} 汁 ^{かし} ミルク ^{かし} 菓子	294kcal 23.3g 11.2g 384 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ	
29	水	【発表会】 給食はありません				
30	木	ちゃん ^{いも} ぽん ^{いも} 風 ^{いも} ス ^{いも} ー ^{いも} くだもの キャ ^{いも} バ ^{いも} ツ ^{いも} と ^{いも} チ ^{いも} ー ^{いも} ズ ^{いも} の ^{いも} サ ^{いも} ラ ^{いも} ダ ^{いも} ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作り ^{いも} ア ^{いも} ッ ^{いも} パ ^{いも} ル ^{いも} イ	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。