



令和7(2025)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。

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
4	火	こもくたまごや 五目卵焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁 ミルク ミニメロンパン	238kcal 16.3g 14.7g 213 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
5	水	ポークチャップ 野菜とわかめのスープ くだもの 牛乳 ♥スイートポテト	225kcal 16.6g 4.1g 274 mg 1.3g	魚	魚のフライ
6	木	【完全給食カレーの日】※白ごはんはいりません 紅葉カレー りんごのコールスローサラダ 牛乳 菓子		海藻	昆布あえ
7	金	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草ソテー こもくじる 五目汁 ヨーグルト	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	緑黄色 野菜	おひたし
10	月	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ くだもの きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 牛乳 ♥みたらしだんご	231kcal 13.5g 11.2g 233 mg 1.3g	卵	卵とじ
11	火	さつまあげ コンソメスープ ごまあえ 麦茶 ♥やきいも	255kcal 15.6g 12.3g 234 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
12	水	はっほうさい 八宝菜 くだもの たまご 卵スープ ミルク かぼちゃデニッシュ	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	魚	シーフード グラタン
13	木	【完全給食七五三の祝い・誕生会】※白ごはんはいりません バーガーパン チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ フライドポテト コーンスープ ミニゼリー 牛乳 菓子		海藻	ひじき煮
14	金	とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	195kcal 14.1g 11.2g 193 mg 1.2g	淡色 野菜	野菜炒め



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。具たくさんの汁物は、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	かぶのクリームシチュー チーズ キャベツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こ りんごジャム	233kcal 13.6g 9.1g 241 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
18	火	<u>☺いい歯・食育の日</u> さけ 鮭 や のもみじ焼き れんこん のきんぴら しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 こ さつまいも む 蒸しパン	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> なっとう 納豆 あえ くだもの きせつ やさい 季節野菜 しる のみそ汁 ミルク か 菓子	242kcal 14.9g 12.2g 306 mg 1.4g	芋	肉じゃが
20	木	どり いり鶏 チーズ たまじる かき卵汁 むぎもち 麦茶 こ しゃかしゃかおにぎり	252kcal 19.5g 5.3g 305 mg 1.9g	魚	焼き魚
21	金	ツナポテト くだもの しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 こ きんぴらパン	248kcal 13.2g 13.8g 244 mg 1.5g	肉	焼肉
25	火	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳 こ キャラメルポテト	242kcal 12.3g 10.0g 180 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐サラダ
26	水	せいかつ発表会 ※給食はありません			
27	木	しろみざかな 白身魚 ふうみ あ のガーリック風味揚げ ごま あえ とんじる 豚汁 ヨーグルト	251kcal 18.9g 8.9g 230 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
28	金	こうや どうふ たまご 高野豆腐 たまご の卵 とじ くだもの しる みそ汁 ミルク か 菓子	232kcal 14.8g 12.1g 238 mg 1.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮

※♡は手作りおやつです。

✿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。

柏崎市子ども未来部 保育課