



令和3(2021)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ため、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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁 チーズ 牛乳♡手作りさつま芋スティック	265kcal 263 mg	16.3g 1.5g	15.1g	魚	魚のフライ
2	火	豚肉の甘辛煮 みそ汁 りんご ヨーグルト	228kcal 306 mg	18.4g 1.4g	4.4g	海藻	ひじき煮
4	木	えびのカラフル炒め 卵スープ 梨 ヨーグルト	231kcal 327 mg	20.0g 1.4g	6.8g	肉	チキンソテー
5	金	鮭のねぎみそ焼き ひじきサラダ けんちん汁 ミルク おさつドレッシング	175kcal 159 mg	15.5g 1.4g	4.0g	大豆製品	豆腐のみそ汁
8	月	ミートソーススパゲティ みかん コンソメスープ ゼリー	295kcal 171 mg	12.3g 2.0g	12.4g	魚	煮魚
9	火	チキンカツ おかか和え みそ汁 プリン	296kcal 293 mg	21.1g 1.7g	11.8g	海藻	のり巻き
10	水	春雨と肉団子のスープ ナムル バナナ 牛乳♡手作りキャラメルトート	226kcal 279 mg	15.9g 1.1g	5.5g	卵	目玉焼き
11	木	◎七五三【完全給食】※白米はいりません 赤飯 れんこんバーグ スパゲティサラダ 秋ののっぺい汁 キャベツチーズ ヨーグルト	476kcal 126 mg	19.4g 1.1g	15.5g	魚	シーフード グラタン
12	金	白身魚のみそ焼 五目きんぴら ビーフンスープ 牛乳 ジャムパン	213kcal 187 mg	13.8g 1.6g	19.6g	肉	肉豆腐
15	月	鶏肉のオレンジ焼き 切り干し大根煮 わかめスープ ヨーグルト飲料 菓子	226kcal 303 mg	16.9g 1.9g	8.1g	緑黄色 野菜	ポトフ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは秋色サラダ だゴン!

この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立と同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。

秋色サラダは、キャベツや小松菜、ハム。ゆで大豆とゆでたさつまいもをドレッシングであえます。緑や黄色、ピンクと色とりどりのきれいな色合いのサラダです。

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	火	みそ納豆 豚汁 みかん 牛乳 ♥手作りさつまいもケーキ	203kcal 159 mg	13.3g 1.4g	5.5g	卵	スクランブル エッグ
17	水	◎誕生会【完全給食】※白米はいりません さつまいもごはん 鮭のルー焼き きのことろが かぶのミルクスープ ミゼリー ヨーグルト	457kcal 102 mg	18.1g 1.6g	14.3g	肉	ベーコン サラダ
18	木	☺いい菌・食育の日 五目煮 みそ汁 柿 ミルク オレンジマールパン	250kcal 350 mg	17.5g 2.0g	6.9g	緑黄色 野菜	かぼちやのチ ーズ焼き
19	金	はっほうさい 八宝菜 みそ汁 りんご 牛乳 ワッフル	231kcal 202 mg	17.9g 1.7g	5.6g	海藻	昆布和え
22	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭の塩焼き 秋色サラダ 里芋汁 牛乳 ♥手作りさつまいもパイ	231kcal 202 mg	17.9g 1.7g	5.6g	卵	おでん
24	水	◎カレーの日※白米持参です きのこカレー りんご入りサラダ チーズ 牛乳 菓子	294kcal 187 mg	13.3g 1.6g	15.2g	魚	えびフライ
25	木	さばのカレー風味揚げ ゆかり和え みそ汁 牛乳 黒ゴマチーズ	216kcal 321 mg	19.5g 1.5g	7.1g	卵	卵焼き
26	金	クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ ヨーグルト	318kcal 217 mg	15.2g 1.5g	13.5g	大豆 製品	納豆
29	月	オープンカツ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳 ♥手作りさつまいもの甘煮	189kcal 349 mg	13.7g 1.5g	2.9g	肉	ハンバーグ
30	火	まつかぜや 松風焼き 昆布和え かきたま汁 プリン	234kcal 209 mg	17.2g 1.6g	12.2g	芋	肉じゃが

♥は保育園の手作りおやつです。

❖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。