



令和元年 柏崎市
公立・私立保育園

11月の給食だよ

11月24日は
和食の日

『和食』がユネスコ無形文化遺産へ登録されてから、国内外で注目されています。しかし、現状では日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。

日本人の一人ひとりが和食文化の認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように **11（いい）2（にほん）4（しょく）** の語呂合わせから『いい日本食』として『和食の日』とされています。11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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	豚肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁 かき ぎゅうにゅう てづく 柿 牛乳 手作りスイートポテト	234kcal 18.4g 4.3g 304 mg 1.4g	魚	魚のフライ
5	火	とんかつ グリーンサラダ みそ汁 ミルク マドレーヌ	336kcal 20.4g 12.0g 295 mg 1.4g	海藻	ひじき煮
6	水	◎カレーの日 ※白ご飯は持参です きのこカレー 柿入りサラダ ぎゅうにゅう かき 牛乳 くりくりぼうずパン	335kcal 9.7g 10.5g 104mg 2.0g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
7	木	肉団子と春雨のスープ 白菜サラダ にくだんご はるさめ はくさい ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りりんごケーキ	205kcal 11.0g 9.7g 186 mg 1.0g	卵	目玉焼き
8	金	高野豆腐の卵とじ チーズ みそ汁 ぎゅうにゅう てづく あ 牛乳 手作り揚げパン	268kcal 16.3g 15.1g 262 mg 1.5g	魚	シーフード グラタン
11	月	タンドリーサーモン きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りチーズパン	214kcal 16.0g 9.5g 204 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ポトフ
12	火	ミートソーススパゲティ りんご スープ ぎゅうにゅう てづく いも 牛乳 手作りさつま芋クッキー	269kcal 16.6g 5.8g 294 mg 1.4g	淡色 野菜	シーザー サラダ
13	水	白身魚のかば焼き ごま和え さといも しろみ しろ 里芋のみそ汁 ミルク メープルマープルパン	221kcal 18.2g 5.0g 302 mg 1.7g	肉	肉豆腐
14	木	みそ納豆 かきたま汁 チーズ ぎゅうにゅう ベイカ 牛乳 米菓 クッキー	228kcal 12.8g 12.9g 217 mg 1.5g	海藻	野菜の のりあえ
15	金	◎七五三《完全給食》※白飯はいりません 赤飯 れんこんバーグ 白和え すまし汁 しろみ しろ みかん プリン	452kcal 18.5g 15.9g 135mg 2.0g	淡色 野菜	野菜炒め



今月のえちゴンのばくもぐランチは山の恵ナムルと和風ミルクスープだゴン！
 ナムルは切干大根、しめじ、ハム、もやし、人参、ほうれんそうが入った彩りの良い
 和え物です。酢とごま油でさっぱりした味付けです。
 和風ミルクスープは、じゃがいも、白菜、にんじん、たまねぎ、生揚げが入った具だ
 くさんのみそ味のスープです。牛乳を加えることでまろやかになり、塩分が少なくても
 おいしく感じられます。ぜひ、ご家庭でもお試しください♪

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> とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き れんこんサラダ あぶら あ しる 油揚げのみそ汁 ズンジョア ジャムパソ	313kcal 15.7g 17.9g 187 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ
19	火	<u>☺えちゴンのばくもぐランチ</u> さけ やめくみ 鮭のねぎみそ焼き 山の恵ナムル わふう 和風ミルクスープ ミルク モンブランotte	256kcal 18.2g 11.2g 264 mg 1.1g	肉	ハンバーグ
20	水	<u>◎誕生会《完全給食》※白飯はいりません</u> ちゅうかううま こ い あ ぎょうざ 中華風混ぜ込みごはん チーズ入り揚げ餃子 はなやさい 花野菜サラダ みそスープ ミニゼリー ヨーグルト	449kcal 16.8g 18.2g 106mg 2.3g	芋	里芋の 煮物
21	木	インディアンポテト みそ汁 ぎゅうにゅう てづく にく 牛乳 手作り肉まん	245kcal 14.7g 8.8g 247 mg 1.0g	魚	ツナサラダ
22	金	マーボー豆腐 ビーフンスープ バナナ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りアップルパイ	279kcal 14.0g 13.0g 252 mg 1.5g	淡色 野菜	おでん
25	月	はるさめ ちゅうかうういた しる 春雨の中華風炒め みそ汁 ヨーグルト		卵	目玉焼き
26	火	オープンオムレツ ゆかり和え わかめスープ シルク 田舎パイ	242kcal 14.1g 12.3g 218 mg 1.4g	魚	煮魚
27	水	八宝菜 みそけんちん汁 ゼリー	243kcal 16.7g 10.5g 205 mg 1.5g	海藻	昆布和え
28	木	クリームシチュー だいこん みかん 麦茶 手作りおにぎり	281kcal 15.2g 8.2g 197 mg 1.5g	大豆 製品	五目豆
29	金	さばのソースかけ 茹でブロッコリー わかめと豆腐のみそ汁 プリン	301kcal 19.3g 12.1g 292 mg 1.4g	肉	ロール キャベツ

❖ 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。