



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 牛乳 手作り黒糖ラスク	234kcal 18.4g 4.3g 304 mg 1.4g	魚	魚のフライ	
5	火	ワタシスープ ひじき煮 ミルク メープルマープ パン	336kcal 20.4g 12.0g 295 mg 1.4g	淡色 野菜	シーザー サラダ	
6	水	【おにぎり遠足】保育園で豚汁と果物を用意します。 (0・1歳児は豚汁 昆布あえ 果物)				
7	木	おでんスープ もやしと水菜の汁あえ くだもの ヨーグルト飲料 菓子	203kcal 14.7g 2.7g 337 mg 1.7g	肉	チキンソテー	
8	金	高野豆腐の卵とじ チーズ 大根と人参のみそ汁 ヨーグルト	268kcal 16.3g 15.1g 262 mg 1.5g	魚	シーフード グラタン	
11	月	タドリササミ れんこんのきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 ゼリー	214kcal 16.0g 9.5g 204 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ポトフ	
12	火	マホー大根 きのことスープ 牛乳 手作りりんごのドレーズ	217kcal 14.6g 3.6g 323 mg 1.6g	海藻	ひじき煮	
13	水	白身魚のかばやき ブロッコリーサラダ 里芋と豆腐のみそ汁 プリン	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 牛乳 手作りスイートポテト	228kcal 12.8g 12.9g 217 mg 1.5g	海藻	野菜の のりあえ	
15	金	【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 コロッケ マカロニサラダ コンスープ ヨーグルト				



今月のえちゴンのぱ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	①いい歯・食育の日 れんこんバーク ポテサラダ <small>あぶらあ 油揚げのみそ汁</small> <small>しる 牛乳</small> <small>ぎゅうにゅう かし 菓子</small>	313kcal 15.7g 17.9g 187 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ	
19	火	②えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のねぎみそ焼き 山の恵ナムル <small>さけ わふうとうにゅう 和風豆乳スープ</small> <small>やま めぐみ ヨーグルト</small>	256kcal 18.2g 11.2g 264 mg 1.1g	肉	ハンバーグ	
20	水	ミートソースパゲティ 豆腐のスープ <small>きゅうにゅう 牛乳</small> <small>とうふ 豆腐のスープ</small> <small>ぎゅうにゅう クリームパソ</small>	269kcal 16.6g 5.8g 294 mg 1.4g	芋	里芋の煮物	
21	木	イディッシュポテト 小松菜のみそ汁 <small>こまつな 小松菜のみそ汁</small> <small>しる ミルク</small> <small>いなか 田舎パイ</small>	245kcal 14.7g 8.8g 247 mg 1.0g	魚	ツナサラダ	
22	金	<b>【完全給食 誕生会&amp;カレーの日】</b> ※白ごはんは必要ありません <small>こんさい 根菜カレー</small> <small>けんかつ けんかつ</small> <small>りんごとバナナのサラダ</small>				フリ
25	月	肉団子と春雨のスープ 白菜サラダ <small>にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ</small> <small>はくさい 白菜サラダ</small> <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> <small>てつく 手作りしらすトースト</small>	205kcal 11.0g 9.7g 186 mg 1.0g	卵	目玉焼き	
26	火	八宝菜 みそけんちん汁 <small>はっほうさい 八宝菜</small> <small>しる みそけんちん汁</small> <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> <small>ヨーグルト</small>	243kcal 16.7g 10.5g 205 mg 1.5g	海藻	昆布あえ	
27	水	<b>【発表会】 給食はありません</b>				
28	木	クリームシチュー 大根サラダ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> <small>だいこん 大根サラダ</small> <small>てつく 手作りだいご</small>	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 ゆかりあえ <small>わかめのみそ汁</small> <small>しる わかめのみそ汁</small> <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> <small>かし 菓子</small>	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。