



令和6（2024）年度
柏崎市公立・私立保育園

6月の給食だよ！



おいしく食べるためには『むし歯予防』が大切です！

むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- おやつは時間を決めて食べる
- 根菜類やこんにゃく等をよく噛んで食べる
- ジュースなどの糖分の多い飲み物をだらだら飲まない



歯に大切なカルシウム



カルシウムは 99%が骨や歯に含まれており、残り1%は血液中に含まれています。血液中のカルシウムは神経の伝達を助ける、心臓の動きを一定に保つ、止血する等の生命を維持するための重要なはたらきをします。血液中のカルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが使われてしまい、高齢期に骨粗しょう症になりやすくなります。子どもの頃からカルシウムを積極的に摂取しましょう。

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
3	月	タンドリーサーモン すまし汁 ひじきサラダ 牛乳 手作りお菓子	183kcal 16.0g 7.9g 221 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
4	火	白身魚フライ みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ ミルク菓子	282kcal 22.6g 10.6g 333 mg 1.7g	淡色 野菜	野菜スープ
5	水	春雨の中華風炒め コーンスープ くだもの 牛乳 手作りポテト焼きドーナツ	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	木	五目うどん汁 ゆかりあえ ヨーグルト	264kcal 18.4g 8.2g 350 mg 1.5g	魚	ムニエル
7	金	かみかみつくね 塩昆布あえ みそ汁 ミルク クリームパン	270kcal 17.9g 13.6g 299 mg 1.6g	大豆 製品	ちまき (きな粉付)
10	月	そら豆のそぼろ煮 みそ汁 牛乳 手作りオートミールスープ ソッキー	234kcal 17.7g 10.9g 230 mg 1.8g	卵	目玉焼き
11	火	和風スパゲッティ みそ汁 ヨーグルト	240kcal 17.0g 9.6g 318 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
12	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません アジサイカレー 切干大根のさっぱりサラダ			ゼリー
13	木	豆腐チャンプルー みそ汁 ヨーグルト	210kcal 20.2g 5.6g 311 mg 1.6g	芋	じゃがいもの みそ汁
14	金	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの みそ汁 牛乳 手作りフレンチトースト	269kcal 14.2g 12.9g 346 mg 1.6g	肉	しょうが焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
マーボーじゃが です！

お馴染みのマーボー豆腐のじゃがいもバージョンです。素揚げして外側はカリッと中はホクホクしたじゃがいもを甘辛いタレで絡めます。

各保育園ではじゃがいもを栽培しているのので、収穫したじゃがいもを給食やおやつに利用することがあります。

10日(月)から14日(金)は
『食育・かみかみウィーク』

よく噛んで食べることにつながるように、切り干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。😊マークのある献立は特に噛み応えを意識したカミカミ献立になっています。

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	みそ納豆 五目汁 牛乳 マーブルパッ	189kcal 10.8g 8.1g 216 mg 1.0g	淡色野菜	もやし炒め	
18	火	🍷 <u>いい歯・食育の日</u> 鶏肉のオムレツ焼き みそ汁 切干大根ナムル 加ヒス 菓子	199kcal 18.3g 4.0g 309 mg 2.1g	海藻	わかめスープ	
19	水	🍷 <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 中華風五目スープ マーボーじゃが 牛乳 手作りオムレツ トマト	313kcal 14.2g 13.1g 173 mg 1.7g	大豆製品	厚揚げの煮物	
20	木	鮭の塩オムレツ焼き 卵の花炒り みそ汁 くだもの 牛乳 手作りポテト焼き	211kcal 21.2g 5.1g 308 mg 1.7g	緑黄色野菜	おひたし	
21	金	豆腐の五目煮 みそ汁 チーズ ヨーグルト	285kcal 14.6g 10.7g 191 mg 1.4g	魚	魚のホイル焼き	
24	月	ワタスレ ほうれんそうののり酢あえ くだもの ミルク 菓子	211kcal 12.2g 7.5g 180 mg 1.4g	芋	ポテトコロッケ	
25	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません カエルパン ヤンニョム風チキン マカロニサラダ わかめスープ プリン				
26	水	お好み焼き風卵焼き みそ汁 ポテトのオムレツあえ 牛乳 手作り小町麩スnek	235kcal 12.0g 14.0g 245 mg 2.0g	肉	ハンバーグ	
27	木	いわしのかば焼き なめこ汁 ポテトのごまあえ ミルク トマト	282cal 20.2g 11.6g 325 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ	
28	金	豚肉の香味焼き カレーもやし マカロニスープ ミルク 菓子	221kcal 16.0g 9.2g 162 mg 1.5g	大豆製品	納豆	

❖ 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。