



令和7（2025）年度
柏崎市公立・私立保育園

6月の給食だより



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
- よく噛んで食べる（唾液でお口がきれいに）
- おやつは時間や量を決めて食べる
- ジュースなど甘い飲み物よりも、甘くない麦茶や水などを飲む



骨や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%は血液に含まれています。血液中のカルシウムは神経伝達や筋肉収縮を助ける、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、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。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
2	月	タンドリーチキン ひじきサラダ すまし汁 ミルク菓子	223kcal 18.5g 9.4g 315 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
3	火	このやふうたまごやお好み焼き風卵焼き みそ汁 ブロッコリーのみそあえ ぎゅうにゅう牛乳 てづく手作りおからもち	244kcal 15.4g 12.8g 243 mg 1.3g	魚	ムニエル
4	水	さけ鮭フライ ブロッコリーとチーズのおかかあえ みそ汁 ヨーグルト	256kcal 22.1g 10.2g 321 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜スープ
5	木	はるさめ ちゅうかふういた春雨の中華風炒め コーンスープ くだもの ぎゅうにゅう牛乳 てづく手作りほうとう風トースト	262kcal 15.4g 11.7g 185 mg 1.8g	海藻	のりあえ
6	金	いわしのかば焼き なめこ汁 チーズ ブロッコリーのごまあえ ミルク あんパン	283kcal 18.5g 11.3g 332 mg 1.6g	肉	しょうが焼き
9	月	かみかみつくね おひたし すまし汁 ヨーグルト	217kcal 16.0g 11.1g 214 mg 1.3g	卵	目玉焼き
10	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません かえるカレー ごぼうサラダ			ゼリー
11	水	だいず こうなご あ に大豆と小女子の揚げ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳 てづく手作りホッポ焼き	286kcal 16.2g 8.8g 340 mg 1.8g	魚	焼き魚
12	木	🚩運動会 給食はありません			
13	金	まめ そら豆のそぼろ煮 みそ汁 ミルク菓子	217kcal 15.8g 7.4g 335 mg 1.7g	肉	ハンバーグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
鰺のたまトチーズ焼き です。
 魚にトマトソースととろけるチーズを
 のせて、オーブンで焼きます。
 食育活動で「ミニトマトのヘタ取り」を
 行い、ソースに使用します！

9日（月）から13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、大豆
 や小魚、根菜などの食材を取り入れています。
 🦷マークは、特に噛みごたえを意識したカミ
 カミメニューになっています。

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
16	月	わふう 和風パッテ トマトと人参のスープ ぎゅうにゅう てづく さだんごふう 牛乳 手作り笹団子風カップケーキ	247kcal 17.2g 9.2g 247 mg 1.5g	大豆 製品	炒り豆腐
17	火	なっとう こもくじる 納豆あえ 五目汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ムソパソ	190kcal 13.1g 9.5g 225 mg 1.0g	淡色 野菜	もやし炒め
18	水	🍷いい歯・食育の日 ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き ごぼうのかきサラダ じる すまし汁 ヨーグルト	217kcal 20.1g 8.2g 295 mg 1.4g	海藻	わかめの 酢の物
19	木	🍷えちゴンのぱくもぐランチ あじ や 鰺のたまトチーズ焼き ゆでブロッコリー たま しる か し かき卵みそ汁 くだもの ミルク 菓子	265kcal 18.4g 11.8g 260 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
20	金	とうふ こもく に 豆腐の五目煮 みそ汁 しる プリン	184kcal 14.7g 8.5g 160 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	月	ワタススープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク いちごマーブルパソ	200kcal 12.3g 7.8g 180 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
24	火	【誕生会 完全給食】 ※白ごはんは必要ありません かめさんパソ さけ や かめさんパソ 鮭の外焼 焼き レモン風味サラダ ヨソススープ ヨーグルト			
25	水	とりにく や 鶏肉のオムレツ 焼き 卵の花炒り しる ぎゅうにゅう か し みそ汁 牛乳 菓子	243kcal 15.3g 6.4g 277 mg 4.5g	海藻	海藻サラダ
26	木	ホイコーロー たけのこのスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りオートミールスープ ソッキー	202cal 12.1g 9.8g 203 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
27	金	しろみざかな や やさい 白身魚のオーブン焼き 野菜きんぴら しる みそ汁 ぎゅうにゅう てづく いち 牛乳 手作りさつま芋サド クラッカー	189kcal 14.9g 8.0g 179 mg 1.6g	魚	シーフード サラダ
30	月	とうふ じる マーボー豆腐 すまし汁 ヨーグルト	254kcal 20.0g 9.7g 326 mg 1.4g	肉	肉巻き

❖ 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。