



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	タンダリーチキン ひじきサラダ すまし汁 牛乳 手作り米粉のさつま芋蒸しパン	183kcal 16.0g 7.9g 221 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
4	火	豆腐の五目煮 みそ汁 くだもの ミルク ワッフル	282kcal 22.6g 10.6g 333 mg 1.7g	魚	ムニエル
5	水	春雨の中華風炒め コーンスープ 牛乳 ㊶手作り笹団子 ㊷バナナケーキ	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	木	鮭フライ みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳 オレンジマーブルパン	264kcal 18.4g 8.2g 350 mg 1.5g	淡色野菜	野菜スープ
7	金	グラタン ゆでブロッコリー トマトとレタスのスープ 牛乳 手作りごぼう入りココアケーキ	270kcal 17.9g 13.6g 299 mg 1.6g	大豆製品	ちまき (きな粉付)
10	月	かみかみつくね おひたし すまし汁 牛乳 手作りポッポ焼き	234kcal 17.7g 10.9g 230 mg 1.8g	卵	目玉焼き
11	火	白身魚の磯辺焼き 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 メロンパン	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	<b>カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません</b> あじさいカレー 豆入りサラダ ヨーグルト		魚	ツナあえ
13	木	豚肉の香味焼き すまし汁 ごぼうサラダ かみかみふりかけ ミルク カステラ	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 ジュース 菓子	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・かみかみウイーク』

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	焼き魚 卵の花炒り みそ汁 牛乳 手作りコーンとチーズのケーキサレ	189kcal 10.8g 8.1g 216 mg 1.0g	緑黄色野菜	おひたし
18	火	<u>◎いい歯・食育の日</u> 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 切りほしだいこん 牛乳 ジャムパン 切干大根ナムル	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 くだもの マーボーじゃが ミルク 田舎パイ	313kcal 14.2g 13.1g 173 mg 1.7g	大豆製品	厚揚げの煮物
20	木	みそ納豆 五目汁 ヨーグルト	211kcal 21.2g 5.1g 308 mg 1.7g	淡色野菜	もやし炒め
21	金	インディアンポテト チーズ みそ汁 牛乳 手作り照り焼きツナトースト	285kcal 14.6g 10.7g 191 mg 1.4g	魚	魚のホイル焼き
24	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 手作りすなっ麩	211kcal 12.2g 7.5g 180 mg 1.4g	芋	ポテトコロッケ
25	火	バンサンスー くだもの 鶏肉と野菜のスープ ミルク 菓子	223kcal 15.0g 5.3g 287 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
26	水	<u>誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません</u> かえるパン とりマヨチキン アスパラ入りフレンチサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト		卵	スクランブルエッグ
27	木	いわしのかば焼き なめこ汁 ブロッコリーのごまあえ プリン	282cal 20.2g 11.6g 325 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
28	金	スパニッシュオムレツ 昆布あえ わかめスープ ヨーグルト	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。