



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	タンダリーチキン すまし汁 ひじきサラダ ミルク 菓子	183kcal 16.0g 7.9g 221 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
4	火	焼き魚 みそ汁 おかかあえチーズあえ ヨーグルト	211kcal 21.2g 5.1g 308 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 ♡ゴマスティック	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	木	豆腐の五目煮 みそ汁 くだもの 牛乳 ♡そら豆のケーキサレ	264kcal 18.4g 8.2g 350 mg 1.5g	魚	ムニエル
7	金	グラタン トマトとレタスのスープ 牛乳 ♡ポッポ焼き	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 すまし汁 おひたし 牛乳 ♡アメリカドック	234kcal 17.7g 10.9g 230 mg 1.8g	卵	目玉焼き
11	火	【えんま市ごっこ】 お好み焼き風卵焼き フライドポテト 春雨スープ ミニゼリー ジュース ♡あげばん	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	豚肉の香味焼き ごぼうサラダ すまし汁 牛乳 菓子	210kcal 20.2g 5.6g 311 mg 1.6g	魚	ツナあえ
13	木	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません かえるカレー 豆マメサラダ	プリン	芋	じゃがいもの みそ汁
14	金	大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 くだもの ミルク クロワッサン	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	納豆あえ くだもの ごもくじる ヨーグルト	189kcal 10.8g 8.1g 216 mg 1.0g	淡色野菜	もやし炒め
18	火	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 中華風五目スープ マーボーじゃが くだもの 牛乳 ♥豆腐ココアマフィン	313kcal 14.2g 13.1g 173 mg 1.7g	大豆製品	厚揚げの煮物
19	水	㊟いい歯・食育の日 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 切りほしだいこん 切干大根ナムル 牛乳 ♥枝豆チーズフォカッチャ	199kcal 18.3g 4.0g 309 mg 2.1g	海藻	わかめスープ
20	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません あじさいご飯 鶏ささみのレモン風味揚げ コールスローサラダ 新じゃがスープ ゼリー		緑黄色野菜	おひたし
21	金	インディアンポテト チーズ みそ汁 牛乳 菓子	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 牛乳 ♥ツナマヨコーントースト	211kcal 12.2g 7.5g 180 mg 1.4g	芋	ポテトコロッケ
25	火	バンサンスープ くだもの 鶏肉と野菜のスープ 葉菜 ♥わかめおにぎり	223kcal 15.0g 5.3g 287 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
26	水	スパニッシュオムレツ わかめスープ 牛乳 ♥もちもちチーズ	235kcal 12.0g 14.0g 245 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
27	木	白身魚のかば焼き ごまあえ 牛乳 オレンジマーブルパン	282cal 20.2g 11.6g 325 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
28	金	鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし 牛乳	221kcal 16.0g 9.2g 162 mg 1.5g	大豆製品	納豆

※♥は手作りおやつです。

◆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のちををご覧ください。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。

柏崎市子ども未来部保育課