



令和元年 柏崎市
公立・私立保育園

6月の給食だより



ひみこの歯がいーせ よくかんで食べると、いいことがいっぱい!



- ㊦ 肥満予防 脳にある満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防げます
- ㊧ 味覚の発達 よくかんで味わうことにより、食べものの味がよくわかります
- ㊨ 言葉の発音 口の周りの筋肉がきたえられ、はっきり発音できます
- ㊩ 脳の発達 脳の働きが活発になります
- ㊪ 歯の病気予防 だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります
- ㊫ ガンの予防 だ液の成分の中には、発がん作用を弱める働きがあります
- ㊬ 胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります
- ㊭ 全身の体力向上 心身が健康になり、元気が出ます



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
3	月	この お好み焼き風 卵 やき ブロッコリー わかめスープ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	216kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.2g	緑黄色 野菜	のり酢あえ
4	火	はるさめ 春雨サラダ さかな 魚のだんご汁 ミルク ワッフル	225kcal 13.7g 10.5g 194 mg 1.7g	芋類	粉吹き芋
5	水	しろみさかな 白身魚のかばやき カレーもやし じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	264kcal 15.4g 10.2g 172 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
6	木	ぶた ちゅうか ゆで豚の中華サラダ くだもの あぶら 揚げのみそ汁 牛乳 クリームパン	221kcal 14.0g 11.1g 181 mg 1.2g	卵	だし巻き卵
7	金	豆腐 はるさめ マーボー豆腐 春雨スープ 牛乳 手作りピザトースト	259kcal 17.2g 8.3g 357 mg 1.7g	魚	ムニエル
10	月	こもくに 五目煮 わかめと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	195kcal 15.2g 5.9g 360 mg 1.4g	肉	しょうが焼き
11	火	はるさめ ちゅうかふう 春雨の中華風いため 豆腐のみそ汁 牛乳 手作りポッポ焼き	253kcal 14.7g 9.4g 204 mg 1.3g	魚	焼き魚
12	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません プカプカ泳ぐ金魚カレー きりほしだいこん 切干大根のシャキシャキサラダ			ヨーグルト
13	木	さけ さいきょう 鮭の西京焼き 野菜ソテー こもくじろ 五目汁 くだもの ミルク 菓子	208kcal 15.3g 8.1g 187 mg 1.1g	肉	ハンバーグ
14	金	インディアンポテト かきたま汁 チーズ ミルク 松ッヅ マーブルパン	332kca 22.0g 13.3g 330 mg 1.5g	淡色 野菜	ポトフ
17	月	だいず 大豆とひじきのサラダ くだもの とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ミルク 菓子	219kcal 14.2g 4.6g 334 mg 1.5g	卵	茶わん蒸し



17日（月）から21日（金）は『食育・かみかみウィーク』



よくかんで食べることにつながるように、切干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。（カミカミおやつも予定しています！）



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **きゃべつのかき玉みそ汁** だゴン！
 きゃべつ、玉ねぎ、じゃがいも、きぬさやなど、旬の野菜をみそ汁仕立てにして、
 とき卵でかき玉汁に仕上げたゴン！
 野菜のいろいろやしゅきしゅき感などを味わって食べてほしいゴン！

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	火	①いい歯・食育の日 しろみざかな <small>や</small> こまつな <small>しる</small> 白身魚のソテー焼き 小松菜のみそ汁 きりぼしだいこん <small>いた</small> 切干大根のソテー炒め ヨーグルト	205kcal 15.0g 4.0g 202 mg 2.0g	卵	オムレツ
19	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません カエルパン スパゲッティサラダ <small>とりにく つぶ</small> 鶏肉の粒マスタード焼き <small>やさい</small> 野菜たっぷりトマトスープ <small>や</small> ゼリー			
20	木	<small>にくだんご</small> 肉団子のスープ  ツナあえ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てづく</small> 手作りソーサカウ	218kcal 13.1g 10.8g 165 mg 1.0g	大豆 製品	大豆サラダ
21	金	②えちゴンのぱくもぐランチ  <small>さけ</small> 鮭のつけ焼き <small>や</small> ブロッコリーのごまあえ きゃべつのかき玉みそ汁 <small>たま</small> くだもの ヨーグルト <small>いんりょう</small> 飲料 <small>かし</small> 菓子	220kcal 19.7g 6.1g 305 mg 1.9g	卵	スクランブル エッグ
24	月	どさんこスープ <small>す</small> のり酢あえ ヨーグルト	241kcal 15.7g 5.3g 272 mg 1.4g	芋類	肉じゃが
25	火	<small>こんぶ</small> スパニッシュオムレツ 昆布あえ <small>しる</small> くだもの チゲソウイのみそ汁 <small>むぎちや</small> 麦茶 <small>かし</small> 菓子	261kcal 13.1g 15.3g 272 mg 1.4g	魚	つみれ汁
26	水	<small>に</small> そぼろ煮 <small>しる</small> ほうれんそうのみそ汁 チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てづく</small> 手作り笹だんご	239kcal 16.9g 5.6g 319 mg 1.5g	海藻	シーフード サラダ
27	木	<small>ふうみあ</small> アジのソテー風味揚げ <small>しる</small> おひたし トマトとレタスのスープ <small>いなか</small> ミルク 田舎パイ	209kcal 14.5g 7.7g 266 mg 1.1g	肉	肉炒め
28	金	ミートローフ <small>しる</small> マカロニサラダ <small>やさい</small> じゃがいもと野菜のみそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	246cal 18.4g 7.6g 296 mg 1.3g	淡色 野菜	ゆで野菜

❖ 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。