



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	豆腐の五目煮 チーズ みそ汁 牛乳 手作り麩のかりんとう	264kcal 18.4g 8.2g 350 mg 1.5g	魚	ムニエル
4	火	豚肉の香味焼き みそ汁 ごぼうサラダ ヨーグルト	210kcal 20.2g 5.6g 311 mg 1.6g	芋	じゃがいものみそ汁
5	水	春雨の中華風炒め 豆腐スープ くだもの 牛乳 手作り照焼きツナトースト	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	木	グラタン トマトとレタスのスープ ゆでブロッコリー ミルク マドレーヌ	270kcal 17.9g 13.6g 299 mg 1.6g	大豆製品	ちまき(きな粉付)
7	金	納豆あえ くだもの ビーフンスープ ヨーグルト	189kcal 10.8g 8.1g 216 mg 1.0g	淡色野菜	もやし炒め
10	月	かみかみつくね すまし汁 おひたし ミルク 菓子	234kcal 17.7g 10.9g 230 mg 1.8g	卵	目玉焼き
11	火	大豆とひじきのサラダ マカロニスープ ヨーグルト	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	魚	焼き魚
12	水	ツナあえ くだもの コーンスープ ゼリー	221kcal 14.9g 7.4g 181 mg 1.0g	海藻	昆布和え
13	木	焼きししゃも みそ汁 根菜の煮物 牛乳 オレンジマーブルパン	240kcal 17.0g 9.6g 318 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
14	金	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんはいりません ケロケロカレー かみかみサラダ ヨーグルト		大豆製品	冷や奴



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	大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 牛乳 田舎パイ	269kcal 14.2g 12.9g 346 mg 1.6g	肉	しょうが焼き
18	火	🍷 <u>いい歯・食育の日</u> バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ チーズ 牛乳 手作りそら豆入りケーキサレ	223kcal 15.0g 5.3g 287 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
19	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません かえるパン コーンフレークチキン 茎わかめ入りサラダ カレースープ ヨーグルト		卵	オムレツ
20	木	焼き魚 ひじきサラダ みそ汁 牛乳 メロンパン	211kcal 21.2g 5.1g 308 mg 1.7g	緑黄色野菜	おひたし
21	金	🍷 <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 中華風五目スープ 🍷バナナケーキ マーボーじゃが 牛乳 🍷手作り笹団子	313kcal 14.2g 13.1g 173 mg 1.7g	海藻	昆布煮
24	月	鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし みそ汁 ミルク 菓子	221kcal 16.0g 9.2g 162 mg 1.5g	大豆製品	納豆
25	火	ミートソーススパゲティ くだもの 野菜スープ 牛乳 手作りポッポ焼き	284 kcal 12.4g 12.5g 199 mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
26	水	ゆで豚サラダ わかめスープ チーズ ヨーグルト	246kcal 18.3g 6.7g 292 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
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 牛乳 ワッフル	282cal 20.2g 11.6g 325 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
28	金	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ヨーグルト	211kcal 12.2g 7.5g 180 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物

※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。

柏崎市子ども未来部 保育課