



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！ 

口は食べ物をくだいて、唾液と混ぜ、胃に送り込む役割をします。

むし歯になるとおいしく食べられず、消化にも影響します。むし歯は、むし歯菌が食べかすをえさに酸を作り、菌を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつは時間を決めて食べる
- 根菜類やこんにぶ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



| 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 |
|----|---|---|---|--------------|----------|
| 1 | 水 | じゃがいものミートソース マカロニスープ <small>カステラ ミルク</small> | 242kcal 15.6g 7.4g 313 mg 1.6g | 肉 | 鶏のから揚げ |
| 2 | 木 | 豆腐の五目煮 <small>ごもくに</small> <small>しる</small> みそ汁 チーズ <small>手作りツナマヨコーントースト 牛乳</small> | 263kcal 19.4g 11.0g 388 mg 1.6g | 淡色野菜 | 八宝菜 |
| 3 | 金 | インディアンポテト コーンスープ <small>手作りそら豆のケーキサレ 牛乳</small> | 252kcal 12.8g 7.5g 145 mg 1.3g | 大豆製品 | 納豆 |
| 6 | 月 | タンドリーチキン <small>こんさい</small> <small>にもの</small> 根菜の煮物 <small>しる</small> みそ汁 <small>手作りおからもち 麦茶</small> | 211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g | 卵 | 目玉焼き |
| 7 | 火 | <small>しるみざかな</small> 白身魚のみそマヨ焼き <small>や</small> すまし汁 <small>しる</small> ごまあえ <small>黒ごまチーズパン ミルク</small> | 196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g | 肉 | 肉じゃが |
| 8 | 水 | 【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 <small>まめ</small> 豆マメサラダ | | | ヨーグルト |
| 9 | 木 | ホイコーロー たけのこスープ くだもの <small>菓子 ジョア</small> | 196kcal 15.3g 5.7g 307 mg 1.4g | 魚 | ムニエル |
| 10 | 金 | <small>はるさめ</small> <small>ちゅうかふういた</small> 春雨の中華風炒め <small>しる</small> みそ汁 <small>手作り笹団子 牛乳</small> | 294kcal 16.1g 11.7g 224 mg 1.6g | 大豆製品 | 厚揚げの煮物 |
| 13 | 月 | かみかみつくね  <small>しる</small> こんにぶあえ <small>しる</small> みそ汁 <small>菓子 ミルク</small> | 183kcal 14.2g 5.9g 176 mg 1.2g | 淡色野菜 | ゆで野菜 |
| 14 | 火 | <small>さけ</small> <small>つ</small> <small>や</small> 鮭の漬け焼き <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根ナムル  <small>しる</small> みそ汁 <small>ヨーグルト</small> | 232kcal 16.6g 7.6g 379 mg 1.7g | 肉 | 肉うどん |
| 15 | 水 | マーボー豆腐 <small>豆腐</small>  コンソメスープ  くだもの <small>オレンジマーブルパン 牛乳</small> | 290kcal 19.5g 11.9g 365 mg 1.9g | 海藻 | わかめスープ |

13日（月）から17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。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **ローストポテト** です！
 固めに茹でたじゃがいもにんにくしょうゆだれをまぶし、パセリをかけてオーブンで焼き、カリッと仕上げます。

| 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 | 木 | ◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮  牛乳 臭だくさん野菜汁 手作り小豆チーズスコーン | 276kcal 25.7g 6.8g 666 mg 2.3g | 海藻類 | のり巻き | |
| 17 | 金 | ◎えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のさっぱり煮  みそ汁 ローストポテト ヨーグルト | 208kcal 14.6g 9.2g 171 mg 1.5g | 魚 | 魚のホイル焼き | |
| 20 | 月 | 中華風五目スープ  納豆あえ 手作り青のりチーズクラッカー 牛乳 | 259kcal 17.9g 5.0g 280 mg 1.4g | 卵 | 目玉焼き | |
| 21 | 火 | お好み焼き風卵焼き  コーンあえ わかめスープ 菓子 シュース | 275kcal 13.8g 14.9g 294 mg 1.5g | 芋 | ポトフ | |
| 22 | 水 | 豚汁  ひじきサラダ 手作り揚げパン 牛乳 | 196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g | 魚 | 焼き魚 | |
| 23 | 木 | 【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません あじさいご飯  鶏のカレー風味からあげ ポテトサラダ トマトとレタスのスープ ゼリー | | | | |
| 24 | 金 | 涼伴三糸  鶏肉と野菜のスープ くだもの クリームパン ミルク | 174kcal 10.2g 3.9g 165 mg 1.5g | 大豆製品 | 大豆サラダ | |
| 27 | 月 | 白身魚のかば焼き  わかめサラダ みそ汁 手作りポッポ焼き 牛乳 | 284cal 16.0g 15.6g 223 mg 1.6g | 緑黄色野菜 | ほうれんそうソテー | |
| 28 | 火 | 大豆入りハンバーグ  おひたし みそ汁 菓子 牛乳 | 251kcal 15.9g 12.8g 211 mg 1.5g | 卵 | スクランブルエッグ | |
| 29 | 水 | スパニッシュオムレツ  ゆかりあえ みそ汁 メロンパン ミルク | 238kcal 13.1g 14.1g 248 mg 1.5g | 魚 | フライ | |
| 30 | 木 | ワンタンスープ  のり酢あえ くだもの ヨーグルト | 195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g | 芋 | ポテトサラダ | |

❖ 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