



令和7（2025）年度
柏崎市公立・私立保育園

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！

むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- よく噛んで食べる（唾液でお口がきれいに）
- おやつは時間や量を決めて食べる
- ジュースなど甘い飲み物よりも、甘くない麦茶や水などを飲む



骨や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伝達や筋肉収縮を助ける、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、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。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
2	月	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ナムル すまし汁 ミルク 菓子	221kcal 16.0g 9.2g 162 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
3	火	なっとう 納豆あえ くだもの ごもくじろ 五目汁 牛乳 手作り麩のかりんとう	190kcal 13.1g 9.5g 225 mg 1.0g	海藻	わかめスープ
4	水	スパニッシュオムレツ 昆布あえ すまし汁 ヨーグルト	217kcal 15.8g 7.4g 335 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
5	木	いわしのかば焼き なめこ汁 ブロッコリーのごまあえ ゼリー	254kcal 20.0g 9.7g 326 mg 1.4g	淡色野菜	野菜炒め
6	金	❖運動会 給食はありません			
9	月	や 焼きししゃも 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 ゆで枝豆・米菓	222kcal 12.7g 9.9g 275 mg 1.7g	緑黄色野菜	ごまあえ
10	火	だいず 大豆とひじきのサラダ マカロニスープ 牛乳 ㊟手作り笹団子 チーズ ㊟手作りさつまいもケーキ	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	魚	焼き魚
11	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません てるてるぼうずカレー かみかみサラダ ヨーグルト		大豆製品	冷や奴
12	木	だいず 大豆と小女子の揚げ煮 くだもの ビーフンスープ ゼリー	286kcal 16.2g 8.8g 340 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
13	金	かみかみつくね おひたし かきたま汁 牛乳 手作りきなこ揚げパン	217kcal 16.0g 11.1g 214 mg 1.3g	芋	肉じゃが



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
鰺のたまトマチーズ焼き です。
 魚にトマトソースととろけるチーズを
 のせて、オーブンで焼きます。
 ミニトマトを栽培している保育園で
 は、収穫して給食に利用することがあ
 ります。

9日（月）から13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、大豆
 や小魚、根菜などの食材を取り入れています。
 ☺マークは、特に噛みごたえを意識したカミ
 カミメニューになっています。

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
16	月	豆腐の五目煮 チーズ みそ汁 ヨーグルト	244kcal 15.4g 12.8g 243 mg 1.3g	魚	ムニエル
17	火	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ ゼリー	262kcal 15.4g 11.7g 185 mg 1.8g	海藻	ひじき煮
18	水	ホイコーロー くだもの わかめスープ ヨーグルト	202cal 12.1g 9.8g 203 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
19	木	☺いい歯・食育の日 豚肉の香味焼き ごぼうサラダ すまし汁 ゼリー	217kcal 20.1g 8.2g 295 mg 1.4g	芋	ポテト コロッケ
20	金	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません 和風フィッシュバーガー マカロニサラダ カレースープ ヨーグルト		緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
23	月	ワントンスープ チーズ のり酢あえ ゼリー	200kcal 12.3g 7.8g 180 mg 1.1g	大豆 製品	納豆あえ
24	火	バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ いちごのムース 牛乳 手作りポッポ焼き	243kcal 15.3g 6.4g 277 mg 4.5g	海藻	海藻サラダ
25	水	鶏肉のオレンジ煮 みそ汁 野菜きんぴら ミルク 菓子	189kcal 14.9g 8.0g 179 mg 1.6g	卵	卵焼き
26	木	ビーフンソテー くだもの みそ汁 ヨーグルト	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
27	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鰺のたまトマチーズ焼き かきたまみそ汁 カレーもやし ミルク ☺チョコマーブルパン ☺いちごマーブルパン	265kcal 18.4g 11.8g 260 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
30	月	焼き魚 卵の花炒り みそ汁 ヨーグルト	188kcal 17.3g 4.6g 157 mg 1.3g	緑黄色 野菜	おひたし

❖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