

# 6月の給食だより



★15日（月）から19日（金）は『食育・カミカミウィーク』

よくかんで食べる習慣につながるように、大豆や切干し大根、根菜、干しいたけ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！）

★よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

脳の働きが活発になります。あごの骨や筋肉の成長を助けます。だ液がたくさん出て消化を助けます。

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	
1	月	インディアンポテト <sup>やさい</sup> 野菜スープ ミルク <sup>かし</sup> 菓子	305kcal 13.4g 14.1g 171 mg 1.1g	魚	ツナサラダ	
2	火	<sup>この</sup> お好み焼き風 <sup>ふうたまごや</sup> 卵焼き わかめスープ ごまあえ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りモzzarellaチーズ	203kcal 15.6g 6.1g 306 mg 1.5g	肉	野菜入りつくね	
3	水	ビュッフェ <sup>じる</sup> けんちん汁 ヨーグルト	202kcal 17.2g 5.1g 182 mg 1.9g	卵	オムレツ	
4	木	マホ <sup>とうふ</sup> -豆腐 <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>くろ</sup> 黒ごまチーズパン	223kcal 12.4g 11.7g 253 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラのおかかあえ	
5	金	そばろ煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの ミルク <sup>かし</sup> 菓子	245kcal 12.5g 7.7g 177 mg 1.2g	海藻	わかめの酢の物	
8	月	<sup>たま</sup> かき卵うどん汁 <sup>じる</sup> ツとわかめのサラダ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りふのキャラメルスナック	280kcal 18.8g 7.7g 298 mg 1.3g	芋	じゃがいもコロツケ	
9	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ハンバーグカレー フルーツヨーグルトサラダ				ゼリー
10	水	<sup>はるさめ</sup> 春雨の中華風炒め <sup>ちゅうかふういた</sup> キャベツのスープ ヨーグルト飲料 <sup>いんりょう</sup> 菓子	256kcal 13.6g 12.2g 177 mg 1.5g	肉	しょうが焼き	
11	木	<sup>ふたにく</sup> 豚肉のアップルズ <sup>いた</sup> ツツヤ炒め <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>こまつな</sup> 小松菜の和え物 <sup>あ</sup> ミルク <sup>もの</sup> メープルマープルパン	202kcal 20.1g 5.4g 329 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め	
12	金	<sup>さけ</sup> 鮭のつけ焼き <sup>や</sup> ブロッコリーのごまあえ キャベツのかき玉 <sup>たま</sup> みそ汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りポッポ <sup>や</sup> 焼き	245kcal 20.3g 9.4g 198 mg 1.9g	海藻	きやべつの昆布あえ	
15	月	<sup>にくだんご</sup> 肉団子のスープ ココサダ ミルク <sup>マドレーヌ</sup>	271kcal 15.7g 9.3g 267 mg 1.1g	魚	キスフライ	
16	火	<sup>しろみざかな</sup> 白身魚のかば <sup>や</sup> 焼き ゆかりあえ なめこのみそ汁 <sup>しる</sup> チーズ ヨーグルト	298kcal 16.9g 13.1g 220 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ	

☆ むし歯を予防するために ☆

- おかしやジュースをダラダラと食べたり、飲んだりしない。  
寝る前のアイスやジュースも要注意!
- よくかんで食べられるような工夫を。  
食材を少し大きめに切る。野菜、乾物、大豆などを使う。  
大人は「カミカミしてる?」などの声かけや、大人もよくかんで食べるようにする。
- 食べたら歯をみがく! (大人が仕上げみがきをして確認を)  
家族全員が食後の歯みがきを習慣に!

今月のぱくもぐ  
ランチは、じゃがい  
ものミートソース  
だゴン♪



えちゴンも毎日  
よ〜かんで食べ  
ているゴン!

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
17	水	五目煮 さつま芋のみそ汁 くだもの 牛乳 手作り笹だんご	288kcal 14.9g 12.8g 222 mg 1.8g	卵	卵焼き
18	木	☺いい歯・食育の日 鶏肉のルツツ焼き 小松菜のみそ汁 切り干し大根のナムル ミルク 菓子	205kcal 15.0g 4.0g 202 mg 2.0g	魚	白身魚の ムニエル
19	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 夕飯焼きそば なら玉スープ (園だよりの夕飯焼きそばは間違えです。)			フリ
22	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ じゃが芋のミートソース マカロニスープ 牛乳 手作りWのりチーズトースト	326kcal 15.1g 14.3g 243 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のソテー
23	火	さけのみそ焼き すまし汁 野菜きんぴら ミルク クリームパン	217kcal 19.5g 6.0g 304 mg 1.7g	肉	野菜の肉巻
24	水	ワタニスープ のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	223kcal 15.7g 5.2g 278 mg 1.4g	芋	じゃがいもの きんぴら
25	木	スパニッシュオムレツ 昆布あえ チゲソウのみそ汁 ヨーグルト	261kcal 13.1g 15.3g 263 mg 1.8g	大豆 製品	大豆の かき揚げ
26	金	ゆで豚の中華サラダ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りさつま芋クッキー	205kcal 14.3g 6.5g 176 mg 1.3g	魚	シーフード ソテー
29	月	中華風五目スープ 切り干し大根の煮物 牛乳 手作りトマトとベーコンのケーキ	253kcal 12.6g 9.3g 233 mg 1.4g	卵	卵スープ
30	火	アジのソース風味揚げ マカロニサラダ トマトとレタスのスープ ヨーグルト	209kcal 14.5g 7.7g 266 mg 1.1g	肉	ハンバーグ

❖ 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