



令和3（2021）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！

歯は食べ物をくわいて、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



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	火	イデイソポト ^{やさしい} 野菜スープ ミルク ^{かし} 菓子	303kcal 18.6g 8.4g 276 mg 1.4g	海藻類	のり酢あえ	
2	水	豆腐 ^{ごもくに} の五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	251kcal 16.1g 11.0g 258 mg 1.5g	魚	ムニエル	
3	木	さけ ^や のつけ焼き ブロccoliのごまあえ けんちん汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りほうれん草 ^{そう} とチーズのクッキー	188kcal 20.6g 3.2g 304 mg 1.6g	芋類	粉吹き芋	
4	金	そらまめのそぼろ煮 ^に マカロニスープ ミルク クリームパン	295kcal 13.0g 12.2g 211 mg 1.4g	大豆 製品	大豆サラダ	
7	月	ミートローフ キャベツ ^{しる} のサラダ みそ汁 ミルク ^{かし} 菓子	251kcal 14.9g 12.9g 219 mg 1.3g	卵	だし巻き卵	
8	火	ワタナスープ ^{そう} ほうれん草 ^す ののり酢あえ ヨーグルト	208kcal 16.0g 3.0g 281 mg 1.6g	魚	焼き魚	
9	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません てるてるぼうずのドライカレー ^{きりほしだいこん} 切干大根のかみみサラダ				ゼリー
10	木	大豆 ^{だいず} と野菜 ^{やさしい} のかき揚げ おひたし みそ汁 ^{しる} くだもの 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 黒ごま ^{くろ} マチズパン	254kcal 12.9g 11.6g 220 mg 1.4g	肉	ハンバーグ	
11	金	はるさめ ^{ちゅうかふういた} の中華風炒め みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てづく} おツツマドレーヌ	267kcal 19.8g 5.5g 331 mg 1.9g	海藻類	ひじきごはん	
14	月	マボ ^{どうふ} -豆腐 キャベツ ^す のスープ ヨーグルト	215kcal 14.2g 7.3g 212 mg 1.8g	魚	魚フライ	
15	火	お好み ^{この} 焼き風 ^や 卵 ^{ふうたまご} 焼き ブロccoliの ^す あえ わかめ ^す スープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てづく} マラス	216kcal 15.1g 6.5g 380 mg 1.5g	大豆 製品	納豆	

14日(月)から18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。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **じゃがいものきんぴら** だゴン!
じゃがいも、人参、ベーコンを炒めて、しょうゆ、みりんで味付けをし、風味付けにカレー味に仕上げたゴン!

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	
16	水	かきたまうどん汁 <small>じる</small> ひじき煮 <small>に</small> ミルク <small>かし</small> 菓子	242kcal 18.0g 9.6g 296 mg 1.5g	淡色野菜	ゆで野菜	
17	木	◎いい歯・食育の日 大豆入り肉みそ <small>だいすい</small> <small>にく</small>  春雨スープ <small>はるさめ</small> ミルク <small>あじ</small> パン	236kcal 13.4g 6.2g 168 mg 1.6g	海藻類	のり巻き	
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鶏の照り焼き <small>とり</small> <small>て</small> <small>や</small>  みそ汁 <small>じる</small> くだもの じゃがいものきんぴら 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 手作りホップ <small>てつく</small> <small>や</small> 焼き	237kcal 15.1g 11.5g 174 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き	
21	月	ミートソースパゲッティ <small>たまご</small> 卵スープ ヨーグルト	305kcal 16.0g 16.1g 252 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー	
22	火	白身魚のみそマヨ焼き <small>しらみざかな</small> <small>や</small> <small>じる</small> すまし汁 野菜きんぴら <small>やさい</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 手作りてりやまつトースト <small>てつく</small>	201kcal 18.3g 5.9g 303 mg 1.7g	肉	肉じゃが	
23	水	チーズ入りつくね <small>い</small>  ツツサダ <small>かし</small> みそ汁 <small>じる</small> ミルク 菓子	273kcal 16.2g 14.3g 233 mg 2.0g	海藻	シーフードサラダ	
24	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 加工パソ <small>とりにく</small> <small>つぶ</small> マカロニサラダ <small>や</small> 鶏肉の粒マスタード焼き <small>やさい</small> たっぴり野菜とベーコンのトマトスープ <small>ぷり</small>				
25	金	中華風五目スープ <small>ちゅうかふうごもく</small> <small>きりほしだいこん</small> 切干大根の煮物 <small>にも</small> くだもの <small>ぎゅうにゅう</small> ヨーグルト	221kcal 11.1g 7.9g 199 mg 1.3g	肉	肉炒め	
28	月	スパニッシュオムレツ <small>こんぶ</small> 昆布あえ 貝だくさん野菜汁 <small>やしさい</small> <small>じる</small> ミルク <small>め</small> プルマルパン	232kcal 14.3g 9.7g 232 mg 1.8g	大豆製品	厚揚げの煮物	
29	火	豚汁 <small>とんじる</small> <small>りゃんぱん</small> 涼伴三糸 <small>さんすー</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 手作り笹だんご <small>てつく</small> <small>ささ</small>	245kcal 12.1g 10.0g 192 mg 1.3g	魚	つみれ汁	
30	水	いわしのかば焼き <small>いわし</small> わかめサラダ <small>かし</small> トマトとレタスのスープ <small>かし</small> ミルク 菓子	272cal 17.3g 11.8g 289 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ	

*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。