



令和6（2024）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
- 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	タンドリーチキン すまし汁 ひじきサラダ 牛乳	183kcal 16.0g 7.9g 221 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
4	火	鮭フライ じゃがいものみそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ ミルク	282kcal 22.6g 10.6g 333 mg 1.7g	淡色 野菜	野菜スープ
5	水	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ 牛乳	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	木	豆腐の五目煮 麩のみそ汁 くだもの ミルク	264kcal 18.4g 8.2g 350 mg 1.5g	魚	ムニエル
7	金	グラタン ゆでブロッコリー トマトとレタスのスープ 牛乳	270kcal 17.9g 13.6g 299 mg 1.6g	大豆 製品	ちまき (きな粉付)
10	月	かみかみつくね おひたし すまし汁 牛乳	234kcal 17.7g 10.9g 230 mg 1.8g	卵	目玉焼き
11	火	焼きししゃも 根菜の煮物 豆腐のみそ汁 牛乳	240kcal 17.0g 9.6g 318 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
12	水	【完全給食】 たけのこキーマカレー 豆入りサラダ くだもの ヨーグルト飲料		魚	ツナあえ
13	木	豚肉の香味焼き ごぼうサラダ すまし汁 ミルク	210kcal 20.2g 5.6g 311 mg 1.6g	芋	じゃがいもの みそ汁
14	金	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの わかめと小松菜のみそ汁 牛乳	269kcal 14.2g 12.9g 346 mg 1.6g	肉	しょうが焼き

裏面につづきます



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	なっとう 納豆あえ くだもの ごもくじる 五目汁 ぎゅうにゅう 牛乳	189kcal 10.8g 8.1g 216 mg 1.0g	淡色 野菜	もやし炒め
18	火	㊟いい歯・食育の日 とりにく や 鶏肉のルツ 焼き あぶら あ 油揚げのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根ナムル しる ミルク	199kcal 18.3g 4.0g 309 mg 2.1g	海藻	わかめ スープ
19	水	㊟えちゴンのぱくもぐランチ ちゅうかうごもく 中華風五目スープ くだもの マーボーじゃが ぎゅうにゅう 牛乳	313kcal 14.2g 13.1g 173 mg 1.7g	大豆 製品	厚揚げ の煮物
20	木	や ざかな 焼き 魚 ふ みず な 麩と水菜のみそ汁 う はない 卵の花炒り しる ミルク	211kcal 21.2g 5.1g 308 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし
21	金	インディアンポテト チーズ キャベツのみそ汁 しる ヨーグルト	285kcal 14.6g 10.7g 191 mg 1.4g	魚	魚のホイル 焼き
24	月	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳	211kcal 12.2g 7.5g 180 mg 1.4g	芋	ポテト コロッケ
25	火	バンサンスー とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ しる ミルク	223kcal 15.0g 5.3g 287 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
26	水	スパニッシュオムレツ こんぶ 昆布あえ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ	235kcal 12.0g 14.0g 245 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
27	木	いわしのかば焼き なめこのみそ汁 ブロッコリーのごまあえ しる ミルク	282cal 20.2g 11.6g 325 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ
28	金	とりにく に 鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニスープ	221kcal 16.0g 9.2g 162 mg 1.5g	大豆 製品	納豆

※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