



令和8（2026）年度
柏崎市公立・私立保育園

6月の給食だより

『むし歯を予防』して、おいしく食べよう！



むし歯を作らないために

- 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
- 飲み物は、甘くない麦茶や水などがおすすめ
- 食べたら歯をみがく
（大人の仕上げみがきで、歯をピカピカに！）



カルシウムは、集中力にも影響！

骨や歯の材料になるカルシウム。成長期に十分に取れていると、丈夫な骨や歯が作られます。また、神経の働きを安定させてイライラをおさえ、集中力アップにも効果的です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜類などで、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
1	月	タンドリーチキン ひじきサラダ チンゲン菜のすまし汁 ミルク	206kcal 18.4g 7.5g 312 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
2	火	豆腐の五目煮 くだもの じゃがいものみそ汁 牛乳	251kcal 15.5g 12.8g 252 mg 1.3g	卵	ゆで卵
3	水	バンサンスー くだもの 鶏肉と野菜のスープ ミルク	257kcal 15.5g 7.5g 278 mg 1.5g	大豆製品	豆腐サラダ
4	木	焼き魚 肉入り卵の花煮 麩と玉ねぎのみそ汁 牛乳	237kcal 16.3g 14.2g 173 mg 1.1g	緑黄色野菜	ピーマン炒め
5	金	スパニッシュオムレツ 昆布あえ 豆腐のすまし汁 ミルク	224kcal 12.5g 13.5g 256 mg 1.5g	肉	豚肉のしょうが焼き
8	月	かみかみつくね(🐷) ブロッコリー かき卵みそ汁 ミルク	218kcal 19.0g 6.9g 290 mg 1.4g	芋	粉ふきいも
9	火	ししゃも(🐟) 機部揚げ(🐷) フレンチサラダ 玉ねぎのすまし汁 チーズ 牛乳	272kcal 14.5g 18.9g 340 mg 1.9g	緑黄色野菜	おかかあえ
10	水	【完全給食】 ドライカレー ツナあえ くだもの ヨーグルト飲料		海藻	ひじき煮
11	木	鶏肉のカツ(🐷) 焼き 野菜きんぴら(🐷) 玉ねぎとえのきのみそ汁 牛乳	222kcal 13.6g 12.7g 171 mg 1.4g	大豆製品	冷奴
12	金	納豆あえ くだもの 肉入り五目汁(🐷) ミルク	231kcal 18.6g 6.0g 327 mg 1.2g	魚	ムニエル
15	月	豚肉の香味焼き おかかあえ トマトと玉ねぎのスープ 牛乳	210kcal 17.1g 11.9g 211 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは

魚のつみれ汁 です。

魚のすり身と鶏ひき肉のお団子入り。
大根やごぼうなどの根菜を使った、
具たくさん汁物です。

8日(月)から12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
かみかみメニューです。

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	火	ほうれん草のキッシュ おひたし じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	206kcal 13.7g 7.5g 212 mg 1.6g	肉	鶏肉の 照り焼き
17	水	マーボー豆腐 くだもの 麩と青菜のすまし汁 牛乳	244kcal 15.2g 13.4g 239 mg 1.5g	淡色 野菜	もやし炒め
18	木	🍷いい歯・食育の日 チキンカツ ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク	238kcal 20.9g 6.8g 304 mg 2.2g	緑黄色 野菜	人参サラダ
19	金	🍷えちゴンのぱくもぐランチ 魚のつみれ汁 くだもの 切り干しナポリタン 牛乳	254kcal 14.4g 9.0g 203 mg 1.4g	海藻	わかめの 酢の物
22	月	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	202kcal 12.1g 7.8g 187 mg 1.1g	芋	ポテトサラダ
23	火	肉じゃが チーズ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミルク	235kcal 19.3g 6.5g 354 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
24	水	鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし マカロニスープ 牛乳	213kcal 13.5g 12.1g 160 mg 1.4g	大豆 製品	炒り豆腐
25	木	白身魚のマヨコーン焼き ごまあえ 大根のみそ汁 ヨーグルト	201kcal 13.9g 6.1g 193 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
26	金	ホイコーロー くだもの わか竹スープ 牛乳	215cal 14.2g 10.4g 200 mg 1.2g	卵	ゆで卵
29	月	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ ミルク	259kcal 19.0g 6.6g 290 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	火	いわしのかば焼き なめこ汁 ブロッコリーのごまあえ 牛乳	253kcal 16.7g 14.3g 223 mg 1.2g	淡色 野菜	野菜炒め

※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