



令和5（2023）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！

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
- 根菜類やこんぶ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
1	木	グラタン トマトとレタスのスープ ヨーグルト	242kcal 13.6g 10.3g 268 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
2	金	ホイコーロー たけのこスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳 心みそポテト	214kcal 15.7g 5.7g 314 mg 1.4g	緑黄色野菜	野菜カレー
5	月	タンドリーチキン こんさい にもの 根菜の煮物 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
6	火	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き や すまし汁 ごまあえ ミルク ミうぐいすパソ	196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
7	水	とりにく 鶏肉のレモン風味揚げ ふうみ あ すまし汁 おかかあえ ミルク寒天	392kcal 10.8g 13.1g 145 mg 1.4g	大豆製品	納豆
8	木	はるさめ ちゅうかふういた 春雨の中華風炒め そら豆スープ まめ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳 心コーンマカロン	230kcal 18.0g 8.1g 348 mg 1.5g	魚	ムニエル
9	金	とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 みそ汁 ヨーグルト	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
12	月	やし 焼きししゃも きりほしだいこん 切干大根のナムル みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 心きなこトースト	248kcal 19.7g 12.2g 215 mg 1.5g	淡色野菜	八宝菜
13	火	◎カレーの日<<完全給食>>※白米はいりません かさカレー カラフルサラダ ゼリー	392kcal 10.8g 13.1g 145 mg 1.4g	緑黄色野菜	おひたし
14	水	パニツォムレツ ゆかりあえ みそ汁 ミルク かし 菓子	221kcal 12.4g 9.7g 227 mg 1.6g	大豆製品	ちまき (きな粉付)
15	木	◎えんま市ごっこメニュー やし 焼きそば きゅうりの浅漬け ちヨハハ 竹 わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 心ポッポ焼き	251kcal 14.5g 12.6g 364 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ

12日(月)から16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て、一カ月を通して様々なカミカミ献立を取り入れています。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **おさかなハンバーグ** です！

給食では白身魚のすり身と鶏ひき肉、玉ねぎのハンバーグです。しょうがとみそで味付けをします。ハンバーグは人気メニューのひとつですが、今月は一味違うハンバーグにします。

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	金	☺ <u>いい歯・食育の日</u> かみかみつくね☺ [☺] ブロッコリー みそ汁 ^{しる} ミルク ^{かし} 菓子	200kcal 17.7g 5.6g 289 mg 1.3g	魚	魚のホイル 焼き
19	月	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 ^{しる} ミルク ^{かし} メ-プ ルマ-プ ルパソ	241kcal 19.2g 7.6g 314 mg 1.5g	海藻	わかめ スープ
20	火	ワンタンスープ バナナ のり酢あえ ^す 麦茶 ^{むぎちや} ♥おにぎり	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げ の煮物
21	水	とりにく ^{とりにく} 鶏肉のさっぱり焼き☺ [☺] 五目汁 ^{ごもくじる} 野菜きんぴら ^{やさい} プリン	193kcal 13.8g 9.0g 196 mg 1.3g	淡色 野菜	もやし炒め
22	木	や ^や ざかな ^{ざかな} 卵の花炒り ^{う はない} みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥オレンジケーキ	214kcal 20.4g 6.0g 302 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	金	インディアンポテト ビ-フソープ ミルク ^{かし} 菓子	270kcal 13.2g 7.5g 152 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
26	月	とんじる ^{とんじる} 豚汁 ひじきサラダ オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥さつま芋のくるくるパイ ^{いも}	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブル エッグ
27	火	☺ <u>誕生会《完全給食》※白米はいりません</u> かたつむりハンバーグライス ^{ふうみ} レモン風味サラダ ^{はるさめ} 春雨スープ バナナ ヨーグルト	397kcal 14.6g 9.7g 127 mg 2.3g	芋	ポテト コロッケ
28	水	とりにく ^{とりにく} やさい ^{やさい} バンサンスープ 鶏肉と野菜のスープ チーズ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥黒ごまマフィン ^{くろ}	227cal 12.6g 12.7g 221 mg 1.6g	大豆 製品	五目豆
29	木	じゃがいものミートソースかけ マカロニスープ ゼリー	231kcal 12.4g 7.4g 192 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
30	金	ちゅうかうごもく ^{ちゅうかうごもく} 中華風五目スープ ^{なつとう} みそ納豆 バナナ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{かし} 菓子	246kcal 14.5g 9.5g 182 mg 1.2g	魚	焼き魚

❖ 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。

♥は手作りおやつです