




# 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！

口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



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	水	スパニッシュオムレツ <small>こぶあ</small> 昆布和え 貝 <small>く</small> たくさん野菜汁 <small>やさしい</small> スムミルク <small>ま</small> トレーヌ	275kcal 13.8g 14.9g 294 mg 1.5g	芋	ポトフ
2	木	豆腐 <small>とうふ</small> の五目煮 <small>こもくに</small> みそ汁 <small>しる</small> チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> コーソカト	263kcal 19.4g 11.0g 388 mg 1.6g	淡色野菜	八宝菜
3	金	イデイソト <small>ぎゅうにゅう</small> ビーフンスープ <small>む</small> バナナ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> みそ蒸しパン	252kcal 12.8g 7.5g 145 mg 1.3g	大豆製品	納豆
6	月	マーボー豆腐 <small>とうふ</small> コンソメスープ チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> スティックパン	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
7	火	白身魚 <small>しろみぎかな</small> のみそマヨ焼き <small>や</small> すまし汁 <small>しる</small> ごま和え <small>あ</small> 麦茶 <small>こ</small> おにぎり	196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g	肉	肉じゃが
8	水	◎カレーの日《完全給食》※白米はいりません おひさまカレー <small>ふうみ</small> レン風味サラダ <small>あ</small> バナ ヨーグルト	426kcal 12.3g 13.2g 51mg 1.7g	海藻	のり酢あえ
9	木	ホイコーロー <small>ぎゅうにゅう</small> わかめスープ <small>あすき</small> チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> 小豆ケーキ	196kcal 15.3g 5.7g 307 mg 1.4g	魚	ムニエル
10	金	春雨 <small>はるさめ</small> の中華風炒め <small>ちゅうかふういた</small> オレンジ かぼちゃの汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> すなっ麩 <small>ふ</small>	294kcal 16.1g 11.7g 224 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げの煮物
13	月	かみかみつ <small>こ</small> つくね <small>あ</small> ブロッコリー みそ汁 <small>しる</small> ゼリー	183kcal 14.2g 5.9g 176 mg 1.2g	淡色野菜	ゆで野菜
14	火	焼きそば <small>や</small> コーンスープ <small>ぎゅうにゅう</small> チョコバナナ <small>あ</small> 牛乳 <small>こ</small> ポッポ焼き	232kcal 16.6g 7.6g 379 mg 1.7g	肉	肉うどん
15	水	グラタン <small>ぎゅうにゅう</small> トマトとレタスのスープ <small>あ</small> オレンジ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> 揚げパン	238kcal 13.1g 14.1g 248 mg 1.5g	魚	煮魚

# 13日（月）から17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 **ローストポテト** です！  
固めに茹でたじゃがいもにんにくしょうゆだれをまぶし、パセリをかけてオーブンで焼きます。カリッと仕上げます。

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	木	<b>㊟いい歯・食育の日</b> 大豆と小女子の揚げ煮  チーズ みそ汁 ショア 米菓・クッキー	276kcal 25.7g 6.8g 666 mg 2.3g	海藻類	のり巻き
17	金	<b>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</b> 鶏肉のさっぱり煮  ローストポテト みそ汁 牛乳 牛乳 心さつま芋スティック	208kcal 14.6g 9.2g 171 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
20	月	中華風五目スープ みそ納豆 バナナ スキムミルク 田舎パイ	259kcal 17.9g 5.0g 280 mg 1.4g	卵	目玉焼き
21	火	焼き魚 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 牛乳 心米粉ケーキ	208kcal 15.9g 9.9g 200 mg 1.4g	芋	じゃがいものきんぴら
22	水	<b>㊟誕生会《完全給食》※白米いりません</b> かえるパン チーズ入り揚げぎょうざ ココロサラダ マカニースープ ミゼリー プリン	413kcal 12.5g 23.5g 81 mg 2.2g	肉	鶏のから揚げ
23	木	大豆ハンバーグ おひたし みそ汁 牛乳 ミニクリームパン	251kcal 15.9g 12.8g 211 mg 1.5g	魚	焼き魚
24	金	バンサンスープ 鶏肉と野菜のスープ オレンジ ヨーグルト	174kcal 10.2g 3.9g 165 mg 1.5g	大豆製品	大豆サラダ
27	月	豚汁 ひじきサラダ バナナ 牛乳 牛乳 心ポテト-ツ	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
28	火	いわしのかば焼き わかめサラダ みそ汁 スキムミルク メープルマーブルパン	284cal 16.0g 15.6g 223 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
29	水	夕どり弁当 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 牛乳 心マーラーカオ	290kcal 19.5g 11.9g 365 mg 1.9g	海藻	わかめスープ
30	木	ワッパンスープ のり酢あえ チーズ ヨーグルト	195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ

❖ 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