



令和3（2021）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！

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



14日（月）から18日（金）は『食育・かみかみウィーク』

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	インディアンポテト ビーフスープ おろし 手作りグリーンサラダ 牛乳	303kcal 276 mg	18.6g 1.4g	8.4g	海藻類	のり酢あえ
2	水	五目煮 みそ汁 チーズ 手作り南瓜パイ 牛乳	251kcal 258 mg	16.1g 1.5g	11.0g	魚	ムニエル
3	木	鮭のつけ焼き ブロッコリーのごま和え そら豆のスープ スティックパン ミルク	188kcal 304 mg	20.6g 1.6g	3.2g	芋類	粉吹き芋
4	金	じゃがいものミートソース マカロニスープ プリン	295kcal 211 mg	13.0g 1.4g	12.2g	緑黄色 野菜	おひたし
7	月	ミートローフ ゆでブロッコリー みそ汁 手作りバナナマフィン 牛乳	251kcal 219 mg	14.9g 1.3g	12.9g	卵	だし巻き卵
8	火	ワンタンスープ のり酢和え おろし 手作り豆腐ドーナツ 牛乳	208kcal 281 mg	16.0g 1.6g	3.0g	大豆 製品	大豆サラダ
9	水	カレーの日【完全給食】*主食はいりません カエルさんカレー レモン風味サラダ キャンディチーズ ヨーグルト	389kcal 50 mg	12.7g 1.4g	11.8g	魚	焼き魚
10	木	春雨の中華風炒め 南瓜のスープ バナナ ジャムパン ミルク	254kcal 220 mg	12.9g 1.4g	11.6g	肉	ハンバーグ
11	金	肉団子のスープ さっぱりサラダ オレンジ プリン	267kcal 331 mg	19.8g 1.9g	5.5g	海藻類	ひじきごはん
14	月	磯辺揚げ 切干大根のナムル みそ汁 手作りマールドケーキ 牛乳	215kcal 212 mg	14.2g 1.8g	7.3g	魚	魚フライ
15	火	かみかみつくね ツナサラダ みそ汁 菓子 ミルク	216kcal 380 mg	15.1g 1.5g	6.5g	大豆 製品	納豆

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。



今月のえちゴンのばくもぐランチは **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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
16	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> 大豆入り肉みそ <small>だいず にく</small> 春雨スープ <small>はるさめ</small> オレンジ <small>てつく</small> ♡手作り笹団子 <small>ささだんご</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	242kcal 296 mg	18.0g 1.5g	9.6g	卵	目玉焼き
17	木	<u>誕生会【完全給食】*主食はいりません</u> 焼きおにぎり <small>や</small> お好み焼き風卵焼き <small>この や むだまごや</small> からあげ <small>やさい</small> 野菜の浅漬け <small>あさづけ</small> 真だくさん豚汁 <small>とんじり</small> ミニ冷やしゼリー <small>ひ</small> ヨーグルト	426kcal 83 mg	16.8g 1.6g	13.9g	海藻類	のり巻き
18	金	<u>◎えちゴンのばくもぐランチ</u> 鶏の照り焼き <small>とり て や</small> ♡じゃが芋のきんぴら <small>いも</small> みそ汁 <small>しる</small> 菓子 <small>かし</small> ヨーグルト飲料 <small>いんりょう</small>	237kcal 174 mg	15.1g 1.5g	11.5g	魚	魚のホイル 焼き
21	月	マーボー豆腐 <small>とうふ たまご</small> 卵スープ <small>たまご</small> バナ <small>バナ</small> ♡手作りお好み焼きトースト <small>てつく この や</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	305kcal 252 mg	16.0g 1.7g	16.1g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
22	火	白身魚のみそ卵焼き <small>しろみぎかな や</small> 野菜きんぴら <small>やさい</small> すまし汁 <small>しる</small> ♡手作りウイナー-まきまきパン <small>てつく</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	201kcal 303 mg	18.3g 1.7g	5.9g	肉	肉じゃが
23	水	ハンバーグ <small>ハンバーグ</small> ひじき煮 <small>ひじき に</small> みそ汁 <small>しる</small> ♡手作り甘納豆蒸しパン <small>てつく あまあつとう 豆</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	273kcal 233 mg	16.2g 2.0g	14.3g	淡色 野菜	ゆで野菜
24	木	豚肉のアップルツツァー <small>ぶたにく</small> しらす和え <small>あ</small> みそ汁 <small>しる</small> マドレーヌ <small>マドレーヌ</small> ミルク	205kcal 327 mg	20.0g 1.9g	5.3g	海藻	シーフード サラダ
25	金	けんちん汁 <small>けんちん汁</small> 切干大根の煮物 <small>きりほしだいこん にもの</small> チーズ <small>チーズ</small> ゼリー	221kcal 199 mg	11.1g 1.3g	7.9g	肉	肉炒め
28	月	スパニッシュオムレツ <small>スパニッシュオムレツ</small> 昆布和え <small>こんぶ あ</small> みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	232kcal 232 mg	14.3g 1.8g	9.7g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
29	火	涼伴三系 <small>涼伴三系</small> みそ汁 <small>しる</small> メロン <small>メロン</small> ♡手作りおにぎり <small>てつく</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	245kcal 192 mg	12.1g 1.3g	10.0g	魚	つみれ汁
30	水	いわしのかば焼き <small>いわしのかば焼き</small> トマトとレタスのスープ <small>トマトとレタスのスープ</small> わかめサラダ <small>わかめサラダ</small> ♡手作りぽっぽ焼き <small>てつく</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	272cal 289 mg	17.3g 1.6g	11.8g	卵	スクランブル エッグ

♡は園の手作りおやつです。

❖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。