



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
- 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
- ジュースなど甘い飲み物よりも、甘くない麦茶や水などを飲む



骨や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%は血液に含まれています。血液中のカルシウムは神経伝達や筋肉収縮を助ける、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、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。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
2	月	タンドリーチキン ひじきサラダ すまし汁 ミルク菓子	223kcal 18.5g 9.4g 315 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
3	火	豆腐の五目煮 くだもの みそ汁 牛乳 黒ごまマフィン	244kcal 15.4g 12.8g 243 mg 1.3g	魚	ムニエル
4	水	グラタン ゆでブロッコリー トマトとレタスのスープ みらく寒天	256kcal 22.1g 10.2g 321 mg 1.6g	淡色野菜	野菜スープ
5	木	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ 牛乳 照りマヨツナトースト	262kcal 15.4g 11.7g 185 mg 1.8g	海藻	のりあえ
6	金	★運動会 給食はありません			
9	月	かみかみつくね おひたし すまし汁 ミルク菓子	217kcal 16.0g 11.1g 214 mg 1.3g	卵	目玉焼き
10	火	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの みそ汁 牛乳 コーンとチーズのケーキサレ	286kcal 16.2g 8.8g 340 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
11	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません てるてるぼうずカレー アスパラとじゃこのサラダ ヨーグルト		魚	焼き魚
12	木	焼き魚 根菜の炒め煮 みそ汁 牛乳 そら豆とチーズのパン	222kcal 12.7g 9.9g 275 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
13	金	スパニッシュオムレツ 昆布あえ すまし汁 牛乳 オートミールクッキー	217kcal 15.8g 7.4g 335 mg 1.7g	肉	ハンバーグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
鱈のたまトマチーズ焼き です。
 魚にトマトソースととろけるチーズを
 のせて、オーブンで焼きます。
 ミニトマトを栽培している保育園で
 は、収穫して給食に利用することがあ
 ります。

9日(月)から13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カミ
 カミメニューになっています。

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
16	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ あじ 鱈のたまトマチーズ焼き くだもの かきたまみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ぼっぼ焼き	247kcal 17.2g 9.2g 247 mg 1.5g	大豆 製品	炒り豆腐
17	火	なっとう 納豆あえ チーズ こもくじる 五目汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クロワッサン	190kcal 13.1g 9.5g 225 mg 1.0g	淡色 野菜	もやし炒め
18	水	㊟いい歯・食育の日 ぶたにく 豚肉の香味焼き ぎょうにゅう ぎょうにゅう 五目汁 すまし汁 牛乳 ♡すなっふ	217kcal 20.1g 8.2g 295 mg 1.4g	海藻	わかめの 酢の物
19	木	【えんま市ごっこ】 この や ふうたまごや お好み焼き風卵焼き フライドポテト わかめスープ ミニゼリー ジュース 菓子	265kcal 18.4g 11.8g 260 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
20	金	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 に カレーもやし やさしい 野菜スープ ヨーグルト	184kcal 14.7g 8.5g 160 mg 1.4g	大豆 製品	五目豆
23	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク メープルマーブルパン	200kcal 12.3g 7.8g 180 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
24	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません ようふう ま はん とりにく 洋風混ぜご飯 鶏肉のごま焼き しん 新じゃがのポテトサラダ たまご 卵スープ ゼリー		緑黄色 野菜	おひたし
25	水	バンサンスー とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 ♡きなこスコーン	243kcal 15.3g 6.4g 277 mg 4.5g	海藻	海藻サラダ
26	木	ホイコーロー くだもの わかめスープ ミルク 菓子	202cal 12.1g 9.8g 203 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
27	金	しるみざかな 白身魚のかば焼き や みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡レモンヨーグルトケーキ	189kcal 14.9g 8.0g 179 mg 1.6g	魚	シーフード サラダ
30	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き や やさい 野菜きんぴら みそ汁 しる ヨーグルト	254kcal 20.0g 9.7g 326 mg 1.4g	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。