



令和元年 柏崎市
公立・私立保育園

6月の給食だより



ひみこの歯がいーせ よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



- ㊶ 肥満予防 脳にある満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防げます
- ㊷ 味覚の発達 よくかんで味わうことにより、食べものの味がよくわかります
- ㊸ 言葉の発音 口の周りの筋肉がきたえられ、はっきり発音できます
- ㊹ 脳の発達 脳の働きが活発になります
- ㊺ 歯の病気予防 だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります
- ㊻ ガンの予防 だ液の成分の中には、発がん作用を弱める働きがあります
- ㊼ 胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります
- ㊽ 全身の体力向上 心身が健康になり、元気が出ます



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 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
3	月	はるさめ 春雨サラダ さかな 魚のだんご汁	216kcal 207 mg	13.4g 1.2g	7.8g	緑黄色 野菜	のり酢あえ
4	火	この や ふうたまご や お好み焼き風 卵焼き わかめスープ ヨーグルト	225kcal 194 mg	13.7g 1.7g	10.5g	芋類	粉吹き芋
5	水	いわしのかば焼き じゃがいものみそ汁	264kcal 172 mg	15.4g 1.6g	10.2g	肉	肉そぼろ
6	木	ゆで豚の中華サラダ あぶら 油あげと野菜のみそ汁	221kcal 181 mg	14.0g 1.2g	11.1g	卵	だし巻き卵
7	金	ワンタンスープ バナナ	241kcal 272 mg	15.7g 1.4g	5.3g	芋類	肉じゃが
10	月	しろみさかな 白身魚の磯部揚げ わかめと豆腐のみそ汁	195kcal 360 mg	15.2g 1.4g	5.9g	肉	しょうが焼き
11	火	はるさめ 春雨の中華風炒め こまつな 小松菜と豆腐のみそ汁	253kcal 204 mg	14.7g 1.3g	9.4g	魚	焼き魚
12	水	さけ 鮭の西京焼き ごもくじる 五目汁	208kcal 187 mg	15.3g 1.1g	8.1g	肉	ハンバーグ
13	木	【完全給食】*主食はいりません てるてるぼうずカレー ミニチーズ	452kcal 113 mg	15.0g 2.1g	15.6g	海藻類	ひじきごはん
14	金	インディアンポテト かきたま汁	332kcal 330 mg	22.0g 1.5g	13.3g	淡色 野菜	ポトフ
17	月	だいず 大豆とひじきのサラダ とりにく 鶏肉と野菜のスープ	219kcal 334 mg	14.2g 1.5g	4.6g	卵	茶わん蒸し



17日（月）から21日（金）は『食育・かみかみウィーク』



よくかんで食べることにつながるように、切干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。（カミカミおやつも予定しています！）



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **きゃべつのかき玉みそ汁** だゴン！
 きゃべつ、玉ねぎ、じゃがいも、きぬさやなど、旬の野菜をみそ汁仕立てにして、
 とき卵でかき玉汁に仕上げたゴン！
 野菜のいろいろやしゅきしゃき感などを味わって食べてほしいゴン！

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 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
18	火	◎いい歯・食育の日 <small>どりにく</small> 鶏肉のルツヤ焼き <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のナムル <small>こまつな</small> 小松菜のみそ汁	205kcal 15.0g 4.0g 202 mg 2.0g	魚	魚のホイル焼き
19	水	【完全給食】*主食はいりません かえるパン チーズ入りしゅうまい <small>ふうみ</small> レモン風味サラダ コツムスブ ミゼリー	356kcal 17.6g 15.1g 97 mg 2.3g	緑黄色野菜	トマトサラダ
20	木	<small>はるさめ</small> 春雨と肉団子のスープ <small>あ</small> ツナ和え <small>ぎゅうにゅう</small> オレンジ牛乳	218kcal 13.1g 10.8g 165 mg 1.0g	大豆製品	大豆サラダ
21	金	<small>みそ</small> 味噌ラーメン チーズ入りさっぱりサラダ		卵	目玉焼き
24	月	マーボー豆腐 ビーフンスープ ヨーグルト飲料	259kcal 17.2g 8.3g 357 mg 1.7g	魚	ムニエル
25	火	スパニッシュオムレツ <small>こんぶあ</small> 昆布和え <small>しる</small> チンゲンサイのみそ汁	261kcal 13.1g 15.3g 272 mg 1.4g	魚	つみれ汁
26	水	<small>に</small> そぼろ煮 <small>そう</small> ほうれん草のみそ汁 <small>しる</small> チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	239kcal 16.9g 5.6g 319 mg 1.5g	海藻	シーフードサラダ
27	木	アジフライ トマトとレタスのスープ おひたし	209kcal 14.5g 7.7g 266 mg 1.1g	肉	肉炒め
28	金	ミートローフ ブロッコリー <small>やさい</small> じゃがいもと野菜のみそ汁	246cal 18.4g 7.6g 296 mg 1.3g	淡色野菜	ゆで野菜

❖ 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。