

# 6月の給食だより



★15日（月）から19日（金）は『食育・カミカミウィーク』

よくかんで食べる習慣につながるように、大豆や切干し大根、根菜、干しいたけ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！）

★よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

脳の働きが活発になります。あごの骨や筋肉の成長を助けます。だ液がたくさん出て消化を助けます。

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
1	月	鮭のつけ焼き ブロッコリーのごまあえ かき玉みそ汁 牛乳 クリームパン	245kcal 20.3g 9.4g 198 mg 1.9g	海藻	きゃべつの昆布あえ
2	火	インディアンポテト 野菜スープ くだもの 牛乳 ワッフル	305kcal 13.4g 14.1g 171 mg 1.1g	魚	ツナサラダ
3	水	マーボー豆腐 ビーフンスープ ゼリー	259kcal 17.2g 8.3g 357 mg 1.7g	海藻	わかめの酢の物
4	木	松風焼き おかかあえ みそ汁 ヨーグルト	280kcal 18.8g 7.7g 298 mg 1.3g	魚	鮭のホイル焼き
5	金	鶏肉のカラフル炒め チーズ けんちん汁 牛乳 手作り甘納豆のケーキ	202kcal 17.2g 5.1g 182 mg 1.9g	卵	オムレツ
8	月	ししゃもの磯辺揚げ ひじきサラダ みそ汁 牛乳 カステラ	223kcal 12.4g 11.7g 253 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラのおかかあえ
9	火	春雨の中華風炒め(⊕) オレンジマーブルパン かぼちゃスープ(ミルク) ⊙ チョコマーブルパン	256kcal 13.6g 12.2g 177 mg 1.5g	卵	野菜の卵とじ
10	水	<b>カレーの日【完全給食】 ※主食は必要ありません</b> えちゴンカレー フレンチサラダ ヨーグルト		肉	しょうが焼き
11	木	豚肉のアップルツツヤー みそ汁 小松菜としらすの和え物 ゼリー	202kcal 20.1g 5.4g 329 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
12	金	お好み焼き風卵焼き ごまあえ わかめスープ えんま市ごっこお楽しみおやつ	203kcal 15.6g 6.1g 306 mg 1.5g	肉	野菜入りつくね
15	月	☺いい歯・食育の日 鶏肉のホツ焼き みそ汁 切り干し大根のナムル 牛乳 手作りポッポ焼き	205kcal 15.0g 4.0g 202 mg 2.0g	魚	白身魚のムニエル
16	火	ごもくに五目煮 みそ汁 チーズ 牛乳 手作り笹団子	288kcal 14.9g 12.8g 222 mg 1.8g	卵	卵焼き

むし歯を予防するために

- おかしやジュースをダラダラと食べたり、飲んだりしない。  
寝る前のアイスやジュースも要注意！
- よくかんで食べられるような工夫を。  
食材を少し大きめに切る。野菜、乾物、大豆などを使う。  
大人は「カミカミしてる？」などの声かけや、大人もよくかんで食べるようにする。
- 食べたら歯をみがく！（大人が仕上げみがきをして確認を）  
家族全員が食後の歯みがきを習慣に！

今月のぱくもぐ  
ランチは、じゃがい  
ものミートソース  
だゴン♪



えちゴンも毎日  
よ〜くかんで食べ  
ているゴン！

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
17	水	はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ ツナあえ 牛乳 メロンパン	271kcal 15.7g 9.3g 267 mg 1.1g	魚	キスフライ
18	木	いわしのかば焼き ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	298kcal 16.9g 13.1g 220 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ
19	金	㊟えちゴンのぱくもぐランチ じゃがいものミートソース マカロニスープ ゆでブロッコリー 牛乳 田舎パイ(さつまいも)	326kcal 15.1g 14.3g 243 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のソテー
22	月	そばろ煮 チーズ みそ汁 牛乳 手作りウインナーまきまきパン	245kcal 12.5g 7.7g 177 mg 1.2g	海藻	ひじきご飯
23	火	しろみざかな や じる 白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 やさしい 野菜きんぴら ミルク㊟チョコパン㊟ジャム	217kcal 19.5g 6.0g 304 mg 1.7g	肉	野菜の肉巻
24	水	誕生会【完全給食】 ※主食は必要ありません かえるパン チキンのケチャップ焼き ミニデザート そら豆と春雨のサラダ クリームコーンスープ牛乳プリン		芋	じゃがいもの きんぴら
25	木	スパニッシュオムレツ こんぶ 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト	261kcal 13.1g 15.3g 263 mg 1.8g	大豆 製品	大豆の かき揚げ
26	金	ふた ちゅうか ゆで豚の中華サラダ くだもの みそ汁 ミルク バームクーヘン	205kcal 14.3g 6.5g 176 mg 1.3g	魚	シーフード ソテー
29	月	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ き ぼ だいこん にもん 切り干し大根の煮物牛乳 手作りおからもち	253kcal 12.6g 9.3g 233 mg 1.4g	卵	卵スープ
30	火	アジフライ わかめサラダ トマトとレタスのスープ ゼリー	209kcal 14.5g 7.7g 266 mg 1.1g	肉	ハンバーグ

❖ 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。 柏崎市子ども未来部 保育課