




令和4（2022）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！

口は食べ物をくだいて、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
- 根菜類やこんにゃく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	豆腐の五目煮 <small>ごもくに</small> みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りたこ焼き風じゃが	263kcal 19.4g 11.0g 388 mg 1.6g	淡色野菜	八宝菜
2	木	グラタン トマトとレタスのスープ くだもの <small>牛乳 メロンパン</small>	275kcal 13.8g 14.9g 294 mg 1.5g	芋	ポトフ
3	金	豚汁 <small>とんじる</small> ひじきサラダ 牛乳 ④手作り笹団子 ⑤手作りバナナケーキ	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
6	月	タンドリーチキン <small>こんさい</small> 根菜の煮物 <small>にもの</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 ジャムパン</small>	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
7	火	白身魚のみそマヨ焼き <small>しろみざかな</small> すまし汁 <small>しる</small> ごまあえ <small>ミルク 田舎パイ</small>	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】 *白ご飯はいりません えちゴンカレー <small>ふうみ</small> レモン風味サラダ <small>ヨーグルト</small>		海藻	のり酢あえ
9	木	ホイコーロー わかめスープ <small>牛乳 マドレーヌ</small>	196kcal 15.3g 5.7g 307 mg 1.4g	魚	ムニエル
10	金	春雨の中華風炒め <small>はるさめ ちゅうかういた</small> くだもの たまごスープ <small>ジュース お菓子</small>	294kcal 16.1g 11.7g 224 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げの煮物
13	月	かみかみつくね  <small>こんぶ</small> 昆布あえ みそ汁 <small>しる</small> <small>ヨーグルト</small>	183kcal 14.2g 5.9g 176 mg 1.2g	淡色野菜	ゆで野菜
14	火	白身魚の磯辺揚げ <small>しろみざかな いそべ あ</small> みそ汁 <small>しる</small> きりぼしだいこん <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根のナムル  <small>牛乳 手作りぼっぼ焼き</small>	232kcal 16.6g 7.6g 379 mg 1.7g	肉	肉うどん
15	水	⑥えちゴンのばくもぐランチ どりにく <small>どりにく</small> 鶏肉のさっぱり煮  <small>に</small> 〇-ストポテ みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 手作り枝豆チーズパン</small>	208kcal 14.6g 9.2g 171 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き

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、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	㊟いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮  くだもの みそ汁 牛乳 オレンジマーブルパン	276kcal 25.7g 6.8g 666 mg 2.3g	海藻類	のり巻き
17	金	豚肉のケチャップソテー  すまし汁 牛乳 カステラ	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 牛乳 クリームパン	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 ヨーグルト	208kcal 15.9g 9.9g 200 mg 1.4g	芋	じゃがいもき んぴら
22	水	じゃがいものミートソース カレースープ 牛乳 手作りみるくクッキー	242kcal 15.6g 7.4g 313 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
23	木	誕生会【完全給食】 *白ご飯はいりません かえるパン ヤンニョム風チキン マカロニサラダ 野菜スープ ミニデザート ヨーグルト		魚	焼き魚
24	金	【3歳児遠足】 涼伴三系 鶏肉と野菜のスープ ゼリー	174kcal 10.2g 3.9g 165 mg 1.5g	大豆 製品	大豆サラダ
27	月	マーボー豆腐 ビーフンスープ チーズ ヨーグルト	290kcal 19.5g 11.9g 365 mg 1.9g	海藻	わかめ スープ
28	火	いわしのかば焼き わかめサラダ みそ汁 ゼリー	284cal 16.0g 15.6g 223 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
29	水	オープンオムレツ ゆでブロッコリー 具だくさんの野菜汁 ヨーグルト	238kcal 13.1g 14.1g 248 mg 1.5g	魚	煮魚
30	木	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの 牛乳プリン	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いただき、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。