




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！

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



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	火	はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ ツナあえ くだもの 牛乳 メープルマーブルパン	217kcal 12.6g 9.0g 189 mg 1.1g	海藻類	ひじきの煮物
2	水	とりにく に こんぶ 鶏肉のさっぱり煮 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りいちごジャムパイ	213kcal 16.0g 8.2g 182 mg 1.1g	魚	ムニエル
3	木	さけ や 鮭のつけ焼き ごまあえ けんちん汁 牛乳 手作りポッポ焼き	188kcal 20.6g 3.2g 304 mg 1.6g	芋類	粉吹き芋
4	金	ポテトのミートグラタン ポトフ ゆでブロッコリー ミルク カステラ	295kcal 13.0g 12.2g 211 mg 1.4g	魚	煮魚
7	月	きりほしだいこん ミートローフ 切干大根のナムル みそ汁 ミルク ◎チョコパン◎ジャムパン	251kcal 14.9g 12.9g 219 mg 1.3g	卵	だし巻き卵
8	火	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 手作りもちもち人参チーズパン	208kcal 16.0g 3.0g 281 mg 1.6g	大豆製品	大豆サラダ
9	水	ミートソーススパゲティ だいこん 大根のスープ ヨーグルト	261kcal 12.0g 12.7g 352 mg 1.7g	魚	焼き魚
10	木	だいず やさい あ 大豆と野菜のかき揚げ おひたし みそ汁 ゼリー	254kcal 12.9g 11.6g 220 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
11	金	この や ふうたまご や お好み焼き風 卵焼き わかめスープ キャベツとチーズのサラダ [🦷] セレクトおやつ	215kcal 14.2g 7.3g 212 mg 1.8g	魚	魚フライ
14	月	とうふ ごもくに [🦷] 豆腐の五目煮 [🦷] みそ汁 チーズ 牛乳 田舎パイ(かぼちゃ)	251kcal 16.1g 11.0g 258 mg 1.5g	淡色野菜	キャベツのサラダ
15	火	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません えちゴンカレー [🦷] 茎わかめのサラダ [🦷] ヨーグルト		大豆製品	揚げだし豆腐

14日(月)から18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 **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、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 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	水	かみかみつくね [🍏] ツナサラダ みそ汁 ^{しる} ミルク ⑩チョコマーブルパン ⑩オレンジマーブルパン	242kcal 18.0g 9.6g 296 mg 1.5g	卵	目玉焼き
17	木	⑩いい歯・食育の日 大豆入り肉みそ ^{だいす} 春雨スープ ^{にく} くだもの 牛乳 米菓・クッキー	236kcal 13.4g 6.2g 168 mg 1.6g	海藻類	のり巻き
18	金	⑩えちゴンのぱくもぐランチ 鶏の照り焼き ^{とり} みそ汁 ^や じゃがいものきんぴら ^{しる} 牛乳 メロンパン	237kcal 15.1g 11.5g 174 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
21	月	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません かえるパン コーンフレークチキン マカロニサラダ 野菜スープ ^{やさい} ミニデザート ヨーグルト(りす組→ミニデザート・米菓)		緑黄色 野菜	かぼちやの そばろ煮
22	火	ししゃもの磯辺揚げ ^{いそべあ} みそ汁 ^{しる} 切り干し大根のサラダ ^{きりほしだいこん} 牛乳 バームクーヘン	216kcal 15.1g 6.5g 380 mg 1.5g	大豆 製品	納豆
23	水	マーボー豆腐 ^{とうふ} 卵 ^{たまご} スープ チーズ 牛乳 手作りカルピス蒸しパン	305kcal 16.0g 16.1g 252 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
24	木	春雨の中華風炒め ^{はるさめ} みそ汁 ^{しる} 牛乳 ⑩手作り笹団子 ⑩手作りバナナケーキ	267kcal 19.8g 5.5g 331 mg 1.9g	海藻類	わかめ ごはん
25	金	スパニッシュオムレツ ^{こんぶ} 昆布あえ 貝 ^く だくさん野菜汁 ^{やさい} 牛乳 手作りしらすトースト	232kcal 14.3g 9.7g 232 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
28	月	豚肉のアップル ^{ぶたにく} ツツ ^{やさい} 野菜きんぴら みそ汁 ^{しる} ヨーグルト	205kcal 20.0g 5.3g 327 mg 1.9g	海藻	シーフード サラダ
29	火	豚汁 ^{とんじる} 涼伴三糸 ^{パンサンサー} くだもの ゼリー	245kcal 12.1g 10.0g 192 mg 1.3g	魚	つみれ汁
30	水	いわしのかば ^や 焼き わかめサラダ トマトと ^や たの ^や スープ ヨーグルト	272cal 17.3g 11.8g 289 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ

※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