



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!



- ㊦ 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
- ㊧ 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
- ㊨ 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
- ㊩ 脳の発達 脳の働きが活発になります
- ㊪ 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
- ㊫ 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
- ㊬ 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
- ㊭ 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 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
3	月	はるさめ 春雨サラダ さかな 魚のだんご汁 牛乳 手作り甘納豆のケーキ	216kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.2g	緑黄色 野菜	のり酢あえ
4	火	とりにく たま 鶏肉の玉ねぎソースかけ やさい 野菜スープ マカロニサラダ 牛乳 カステラ	285kcal 13.9g 13.4g 176 mg 1.2g	海藻	ひじき煮
5	水	【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 フルーツヨーグルトあえ いちごかき氷		大豆 製品	豆腐の みそ汁
6	木	さかな 魚のみそマヨ焼き や 昆布あえ すまし汁 牛乳 メープルマーブルパン	220kcal 19.7g 6.1g 305 mg 1.9g	卵	スクランブル エッグ
7	金	マーボー豆腐 どうふ ビーフンスープ くだもの ミルク ワッフル	259kcal 17.2g 8.3g 357 mg 1.7g	魚	ムニエル
10	月	いそへ あ ししゃもの磯辺揚げ うめ 梅おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りいももち	195kcal 15.2g 5.9g 360 mg 1.4g	肉	しょうが焼き
11	火	この や ふうたまご や お好み焼き風 卵焼き やさい ゆで野菜 わかめスープ 牛乳 手作りココロラスク	225kcal 13.7g 10.5g 194 mg 1.7g	芋類	粉ふき芋
12	水	はるさめ ちゅうかうういた 春雨の中華風炒め しる みそ汁 チーズ 牛乳 手作り笹団子	253kcal 14.7g 9.4g 204 mg 1.3g	魚	焼き魚
13	木	さけ さいぎょう や 鮭の西京焼き やさい 野菜ソテー ごもくじる 五目汁 ミルク チョコパン	208kcal 15.3g 8.1g 187 mg 1.1g	肉	ハンバーグ
14	金	い どうふ 炒り豆腐 モロヘイヤのスープ くだもの 牛乳 手作りぼっぼ焼き	211kcal 12.4g 7.2g 212 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
17	月	だいず 大豆とひじきのサラダ チーズ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 メロンパン	219kcal 14.2g 4.6g 334 mg 1.5g	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！
 野菜のいりどりやしやしきしやし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>とりにく</small> <small>や</small> <small>きりほしたいこん</small> 鶏肉の おろし 焼き 切干大根のナムル みそ汁 牛乳 手作り麩のかりんとう	205kcal 15.0g 4.0g 202 mg 2.0g	魚	魚のホイル 焼き
19	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ <small>さけ</small> <small>や</small> 鮭のつけ焼き ブロッコリーのごまあえ きゃべつのかき玉みそ汁 牛乳 田舎パイ（さつま芋）	245kcal 20.3g 9.4g 198 mg 1.9g	肉	から揚げ
20	木	【誕生会 完全給食】 ※白いご飯は必要ありません <small>あ</small> <small>きりほしたいこん</small> かえるパン ささみのさっぱり揚げ 切干大根のカミカミサラダ コーンスープ ミニデザート（セレクト） ヨーグルト		緑黄色 野菜	ほうれん草 のごまあえ
21	金	<small>はるさめ</small> <small>にくだんご</small> 春雨と肉団子のスープ ツナあえ チーズ 手作り白玉入りフルーツポンチ	218kcal 13.1g 10.8g 165 mg 1.0g	大豆 製品	大豆サラダ
24	月	<small>や</small> <small>とうふ</small> 焼きそば 豆腐とわかめのスープ 牛乳 クリームパン	258kcal 18.1g 8.2g 202 mg 1.9g	卵	卵焼き
25	火	スパニッシュオムレツ みそ汁 ブロッコリーのコンソメ煮 ミルク パームクーヘン	261kcal 13.1g 15.3g 272 mg 1.4g	魚	つみれ汁
26	水	<small>に</small> <small>そう</small> <small>しる</small> そぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 くだもの 牛乳 チョコマーブルパン	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 おかかあえ ミルク 米菓・クッキー	209kcal 14.5g 7.7g 266 mg 1.1g	肉	肉炒め
28	金	カレーうどん汁 レモン風味サラダ ヨーグルト	272kcal 12.1g 9.8g 189 mg 1.8g	魚	煮魚

❖ 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。