



令和7（2025）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！

むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- よく噛んで食べる（唾液でお口がきれいに）
- おやつは時間や量を決めて食べる
- ジュースなど甘い飲み物よりも、甘くない麦茶や水などを飲む



骨や歯に大切なカルシウム



カルシウムは 99%が骨や歯に含まれており、残り1%は血液に含まれています。血液中のカルシウムは神経伝達や筋肉収縮を助ける、止血する等の生命を維持するための重要な役割をします。血液中のカルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが使われてしまい、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。子どもの頃からカルシウムを積極的に摂取しましょう。

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
2	月	タンドリーチキン ひじきサラダ すまし汁 牛乳 手作りみそポテ	223kcal 18.5g 9.4g 315 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
3	火	豆腐の五目煮 みそ汁 チーズ ゼリー	244kcal 15.4g 12.8g 243 mg 1.3g	魚	ムニエル
4	水	鶏の照り焼き チーズのおかかあえ みそ汁 ヨーグルト	256kcal 22.1g 10.2g 321 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜スープ
5	木	いわしのかば焼き ごまあえ なめこ汁 牛乳 手作りさつま芋蒸しパン	254kcal 20.0g 9.7g 326 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
6	金	インディアンポテト くだもの みそ汁 ヨーグルト	283kcal 18.5g 11.3g 332 mg 1.6g	魚	魚の ホイル焼き
9	月	かみかみつね おひたし すまし汁 牛乳 手作りレモンケーキ	217kcal 16.0g 11.1g 214 mg 1.3g	卵	目玉焼き
10	火	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの みそ汁 ミルク メロンパン	286kcal 16.2g 8.8g 340 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
11	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません かえるさんカレー みかん入りサラダ ヨーグルト		魚	焼き魚
12	木	豆腐チャンプルー みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	205kcal 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
13	金	スパニッシュオムレツ 昆布あえ すまし汁 牛乳 手作りポッポ焼き	217kcal 15.8g 7.4g 335 mg 1.7g	肉	ハンバーグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
鰺のたまトマチーズ焼き です。
魚にトマトソースととろけるチーズを
のせて、オーブンで焼きます。
ミニトマトを栽培している保育園で
は、収穫して給食に利用することがあ
ります。

9日（月）から13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、大豆
や小魚、根菜などの食材を取り入れています。
★マークは、特に噛みごたえを意識したカミ
カミメニューになっています。

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	月	焼き魚 卵の花炒り みそ汁 手作りカミカミふりかけ ヨーグルト	188kcal 17.3g 4.6g 157 mg 1.3g	緑黄色 野菜	おひたし
17	火	納豆あえ 五目汁 くだもの ジュース セレクト菓子	190kcal 13.1g 9.5g 225 mg 1.0g	淡色 野菜	もやし炒め
18	水	㊟いい歯・食育の日 豚肉の香味焼き ごぼうサラダ すまし汁 牛乳 田舎パイ	217kcal 20.1g 8.2g 295 mg 1.4g	海藻	わかめの 酢の物
19	木	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 鰺のたまトマチーズ焼き くだもの かき卵みそ汁 牛乳 手作り㊟笹団子㊟蒸しパン	265kcal 18.4g 11.8g 260 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
20	金	鶏肉のさっぱり焼き マカロニスープ カレーもやし ヨーグルト	184kcal 14.7g 8.5g 160 mg 1.4g	大豆 製品	五目豆
23	月	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	200kcal 12.3g 7.8g 180 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
24	火	グラタン トマトとレタスのスープ ゆでブロッコリー 牛乳 手作りきなこトースト	247kcal 17.2g 9.2g 247 mg 1.5g	大豆 製品	炒り豆腐
25	水	誕生会【完全給食】＊白ご飯はいりません ビビンバ丼 春雨たまごスープ プリン		魚	煮魚
26	木	ホイコーロー わかめスープ くだもの ヨーグルト	202cal 12.1g 9.8g 203 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
27	金	鶏肉のオレンジ焼き 野菜きんぴら みそ汁 ゼリー	189kcal 14.9g 8.0g 179 mg 1.6g	魚	シーフード サラダ
30	月	春雨の中華風炒め コーンスープ くだもの ヨーグルト	262kcal 15.4g 11.7g 185 mg 1.8g	海藻	のりあえ

＊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。