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%は血液中に含まれています。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はたらきをします。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　おやつは□で囲んであります）	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	豆腐の五目煮　麩のみそ汁　［ヨーグルトケーキ］	244kcal 15.4g 12.8g 243 mg 1.3g	魚	ムニエル
3	火	タンドリーチキン　ひじきサラダ　すまし汁　［チヂミ］	223kcal 18.5g 9.4g 315 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
4	水	白身魚の塩麹焼き　卯の花炒り　えのきのみそ汁　［揚げパン］	188kcal 17.3g 4.6g 157 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
5	木	春雨の中華風炒め　くだもの　コーンスープ　［かぼちゃおやき］	262kcal 15.4g 11.7g 185 mg 1.8g	海藻	のりあえ
6	金	インディアンポテト　チーズ　キャベツのみそ汁　［おにぎり］	283kcal 18.5g 11.3g 332 mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
9	月	スパニッシュオムレツ　昆布あえ　すまし汁　［マカロニボロネーゼ］	217kcal 15.8g 7.4g 335 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
10	火	鶏の唐揚げレモン風味　おひたし　ジュリアンスープ　［おせんべい・りんごジュース］		大豆製品	炒り豆腐
11	水	【完全給食　カレーの日】ドライカレー　キャベツサラダ　くだもの　［ヨーグルト］		魚	焼き魚
12	木	焼きししゃも　根菜の炒め煮　豆腐のみそ汁　［ミニクロワッサン］	222kcal 12.7g 9.9g 275 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
13	金	大豆と小女子の揚げ煮　くだもの　わかめのみそ汁　［ポッポ焼き］	286kcal 16.2g 8.8g 340 mg 1.8g	肉	しょうが焼き

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
鯵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・かみかみウイーク』

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。
（歯のマーク）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　おやつは□で囲んであります）	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	鶏肉のオレンジ煮　野菜きんぴら　油揚げのみそ汁　［きな粉蒸しパン］	189kcal 14.9g 8.0g 179 mg 1.6g	魚	シーフードサラダ
17	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ　鯵のたまトマチーズ焼き　くだもの　じゃがいものかき卵みそ汁　［麩のかりんとう］	265kcal 18.4g 11.8g 260 mg 1.6g	肉	肉そぼろ
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　［おにぎり］	217kcal 20.1g 8.2g 295 mg 1.4g	海藻	わかめの酢の物
19	木	【完全給食　誕生会】菜飯　鮭フライ　ブロッコリーのごまあえ　玉ねぎのみそ汁　［ビスケット］			
20	金	納豆あえ　五目汁　［バナナ］	190kcal 13.1g 9.5g 225 mg 1.0g	淡色野菜	もやし炒め
23	月	ほうれんそうののり酢あえ　ワンタンスープ　［おからスコーン］	200kcal 12.3g 7.8g 180 mg 1.1g	芋	ポテトコロッケ
24	火	マーボー豆腐　すまし汁　［じゃがいももち］			
25	水	バンサンスー　くだもの　鶏肉と野菜のスープ　［おにぎり］	243kcal 15.3g 6.4g 277 mg 4.5g	海藻	海藻サラダ
26	木	鶏肉の照り焼き　カレーもやし　かぼちゃのみそ汁　［フロランタントースト］	184kcal 14.7g 8.5g 160 mg 1.4g	大豆製品	五目豆
27	金	ホイコーロー　わかめスープ　［白ごまクッキー］	202cal 12.1g 9.8g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
30	月	いわしのかば焼き　ゆかりあえ　なめこのみそ汁　［おにぎり］	254kcal 20.0g 9.7g 326 mg 1.4g	淡色野菜	野菜炒め

✤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。

柏崎市子ども未来部保育課