



令和8(2026)年度  
柏崎市公立・私立保育園

# 6月の給食だよ!



『むし歯を予防』して、おいしく食べよう!

**むし歯を作らないために**

- 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)
- おやつは、時間や量を決めて食べる
- 飲み物は、甘くない麦茶や水などがおすすめ
- 食べた歯をみがく  
(大人の仕上げみがきで、歯をピカピカに!)



**カルシウムは、集中力にも影響!**

骨や歯の材料になるカルシウム。成長期に十分に取れていると、丈夫な骨や歯が作られます。また、神経の動きを安定させてイライラをおさえ、集中力アップにも効果的です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜類などで、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、屋食 おやつは口で囲み記載しています)	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	
1	月	肉じゃが チーズ 豆腐と青菜のみそ汁 ココアケーキ	235kcal 19.3g 6.5g 354 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き	
2	火	鮭フライ マカロニサラダ 野菜スープ ジュース おせんべい	☆☆☆			
3	水	トマトと玉ねぎのスープ おかかあえ 豚肉の香味焼き ひじきトースト	210kcal 17.1g 11.9g 211 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ	
4	木	タンドリーチキン ひじきサラダ チンゲン菜のすまし汁 パナナ	206kcal 18.4g 7.5g 312 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ	
5	金	じゃがいものみそ汁 くだもの 豆腐の五目煮 ベーコンスパゲティ	251kcal 15.5g 12.8g 252 mg 1.3g	卵	ゆで卵	
8	月	かみかみつくね プロッコリー かき卵みそ汁 お麩の黒糖ラスク	218kcal 19.0g 6.9g 290 mg 1.4g	芋	粉ふきいも	
9	火	納豆あえ くだもの 五目汁 豆腐とチーズのおやき	231kcal 18.6g 6.0g 327 mg 1.2g	魚	ムニエル	
10	水	【完全給食】カレーの日 タケノコキーマカレー 豆入りサラダ くだもの ヨーグルト				
11	木	鶏肉のルツ焼き 野菜きんぴら 玉ねぎのみそ汁 クロックムッシュ	222kcal 13.6g 12.7g 171 mg 1.4g	大豆 製品	冷奴	
12	金	ししゃも磯部揚げ フレンチサラダ 玉ねぎのすまし汁 チーズ おにぎり	272kcal 14.5g 18.9g 340 mg 1.9g	緑黄色 野菜	おかかあえ	
15	月	ハンサンスー くだもの 鶏肉と野菜のスープ ポッポ焼き	257kcal 15.5g 7.5g 278 mg 1.5g	大豆 製品	豆腐サラダ	



今月のえちゴンのばくもぐランチは

**魚のつみれ汁** です。

魚のすり身と鶏ひき肉のお団子入り。  
大根やごぼうなどの根菜を使った、  
貝だくさんの汁物です。

8日(月)から12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  
かみかみメニューです。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、屋食 おやつは口で囲み記載しています)	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	火	白身魚のマヨコーン焼き ごまあえ 大根のみそ汁 お好み焼き	201kcal 13.9g 6.1g 193 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ	
17	水	①いい歯・食育の日 チキンカツ ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁 おにぎり	238kcal 20.9g 6.8g 304 mg 2.2g	緑黄色 野菜	人参サラダ	
18	木	【完全給食】☆誕生会☆ タンメン ナムル ミニゼリー ジョア おせんべい				
19	金	②えちゴンのばくもぐランチ 魚のつみれ汁 くだもの 切り干しナポリタン 米粉マフィン	254kcal 14.4g 9.0g 203 mg 1.4g	海藻	わかめの 酢の物	
22	月	ホイコーロー くだもの わか竹スープ シュガーパイ	215cal 14.2g 10.4g 200 mg 1.2g	卵	ゆで卵	
23	火	焼き魚 肉入り卵の花煮 おとよみのみそ汁 オニオンパン	237kcal 16.3g 14.2g 173 mg 1.1g	緑黄色 野菜	ピーマン炒め	
24	水	鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし マカロニスープ チーズいももち	213kcal 13.5g 12.1g 160 mg 1.4g	大豆 製品	炒り豆腐	
25	木	ほうれん草のキッシュ おひたし じゃがいものみそ汁 おにぎり	206kcal 13.7g 7.5g 212 mg 1.6g	肉	鶏肉の 照り焼き	
26	金	ほうれん草ののり酢あえ くだもの ワタンスープ レモントースト	202kcal 12.1g 7.8g 187 mg 1.1g	芋	ポテトサラダ	
29	月	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ チュロス	259kcal 19.0g 6.6g 290 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん	
30	火	プロッコリーのごまあえ なめこ汁 いわしのかば焼き カルピスポンチ	253kcal 16.7g 14.3g 223 mg 1.2g	淡色 野菜	野菜炒め	

※保育園では屋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