



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月1日

上麻生保育園



旬の食材と献立



●さつま芋

さつま芋はビタミンCやカリウム食物繊維が豊富に含まれている食材です。

特にビタミンCは、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。

今月は「さつま芋サラダ」「味噌汁」「焼き芋」で登場します。



献立の紹介



●川崎市と韓国・富川（プチョン）市は友好都市提携を結び、今年で30周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ10月21日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつには「チヂミ風おやき」を取り入れました。



三色の食べ物パワー

食べ物のほたらきによって、「3つの色」に分けられます。赤は体を作るたんぱく質を含む食べ物、黄はエネルギーのもととなる脂質・炭水化物を含む食べ物、緑は体調を整える効果のあるビタミン・ミネラルを含む食べ物をそれぞれ示しています。保育園給食でもバランスを大切にしながら献立をたてています。ご家庭でもぜひ意識してみてください。

赤のなかま 血や肉となる

肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品



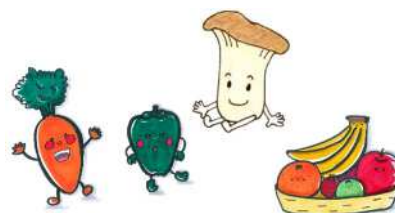
黄のなかま 働く力や熱となる

ごはん・パン・めん・芋
・砂糖・油



緑のなかま 体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・果物



川崎市公式ホームページにて保育園レシピを紹介しています。

給食献立表も紹介しています。スマートフォンやパソコンで検索できます。

川崎市 保育園の給食レシピ 🔍 検索

こちらの二次元コードからも
アクセスできます。

