



きゅうしょくだより



令和7年4月 河原町保育園



旬の食材と献立



●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



献立の紹介



入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。川崎市ホームページにレシピを公開していますので、ご家庭の食事作りにも参考にしてください。

今月の新献立

●米粉黄名粉クッキー

米粉を使用した黄名粉のクッキーです。黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

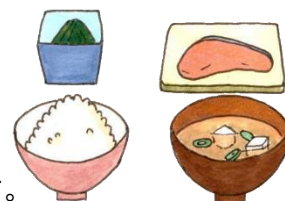


【川崎市公式 HP】
保育園の給食献立と
給食レシピ

保育園の給食について

昼食は、主食（ごはんやパンなど）に主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（味噌汁やスープなど）をつける形が基本になっています。これは、栄養のバランスが整いやすい組み合わせになっています。

塩分の取りすぎを防ぐため、献立によっては汁物をつけない場合もあります。



おやつも大切な栄養源なので軽食と考え、お菓子だけでなく、ごはんものや麺類、芋・野菜・果物を使ったものも作っています。カルシウムが豊富な牛乳と組み合わせることが多いです。



おねがい

お子さんのアレルギーに配慮して、保育園で初めて食べる食品がないようにご協力ください。給食で使用する食材は、献立表にすべて記載されています。

毎月20日頃

保育園：翌月の献立表を
コドモンで配信

ご家庭：献立表で
給食の食材を確認

給食を食べる日までの間

ご家庭：お子さんが食べたことが
ない食材を食べさせて
おいてください。
(できれば2～3回)

※ 体調に異変が生じるなど、
食べさせることが不安な食材が
ある場合は、事前に保育園に
ご相談ください。

給食を食べる日

保育園：給食を提供

※ 特にご相談がなければ
献立表どりのメニューを
提供します。