

きゅうしょくだより

令和8年4月 河原町保育園



旬の食材と献立



●キャベツ

川崎市の農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫の多い野菜です。主に高津区で収穫されており、春キャベツを始め、秋や冬にかけても栽培されています。柔らかく水分の多い春キャベツは、火を通すことで、甘みが増して食べやすくなります。

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を中心にしていきます。川崎市ホームページでは、4月から新しい給食ページでレシピを公開します。ご家庭の食事作りにもご活用ください。

今月のおやつ

●スパゲティナポリタン

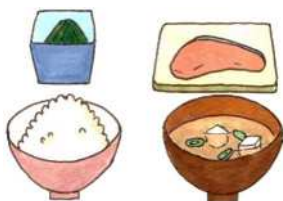
トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜市のホテルで考案されました。

新ページ
4月から公開



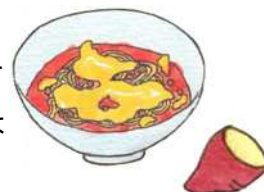
【川崎市公式HP】
保育園の給食献立と
給食レシピ

保育園の給食について



お昼ごはんは、主食（ごはんやパンなど）・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）の組み合わせを基本にしています。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、ごはんや麺類、芋・野菜・果物を使ったものも作っています。

お昼ごはんとおやつで、1日に必要な栄養の43～48%が摂れるように献立を立てています。ご家庭でしっかりとした食事を心がけていても不足しがちなカルシウムや鉄分は1日に必要な量の半分を保育園で取るように、乳製品・大豆製品・葉物野菜などを取り入れて、献立に工夫をしています。



大切なおねがい

保育園では、お子さんのアレルギーに配慮しています。「初めて食べるのが保育園で」という食品がないように、あらかじめご家庭で食べさせておくようご協力ください。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、保育園に相談して
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
献立表どおりのメニューを
提供します。