



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

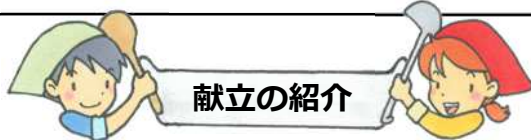
令和7年4月 蟹ヶ谷保育園



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

～朝ごはんを毎日食べて、元気に登園しましょう～

朝ごはんは毎日食べていますか。新年度は生活リズムを見直す良い機会です。早寝・早起き・朝ごはんのリズムを付け、元気に保育園生活を送れると良いですね。

朝ごはんて3つのスイッチをオン！

あたまのスイッチ

栄養を補給して
脳の働きを活発に

からだのスイッチ

体温が上がり
元気に活動ができる

おなかのスイッチ

腸が動き出し
朝の排便を促す

朝ごはんにおすすめの献立

エネルギー源になる：おにぎり、
パンなど

体を作る：卵、ハム、牛乳、しらす、
焼き魚など

体の調子を整える食材：サラダ、
果物など

野菜を多く摂れるスープなどもおすすめです。

★保育園の玄関に毎日、給食を展示しています。離乳食の形態や、乳幼児食・おやつの量なども参考になるとと思います。ぜひ、お子さんとお話しながらご覧になってください。

★毎月献立表をコドモンで配信しています。食材やメニュー等を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のレシピを知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。

イラスト出典：メイト