

4

月

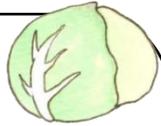


きゅうしょくだより

令和6年

ちとせ山ゆり保育園

旬の食材



●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。

旬のいちごを使った新メニュー

●いちご豆乳ゼリー



【川崎市公式HP】
保育園の給食献立
と給食レシピ

～生活リズムを整えて元気に過ごそう～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

保育園に慣れて、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。今月は、生活リズムを整えるための3つのポイントをお伝えします。

ポイント1

朝ごはんを食べて、一日を元気にスタート！

- 夜眠っている間に体温は下がり、脳のエネルギーはからっぽになっています。
- 朝ごはんを食べると、体温が上昇して体が目覚めます。また、子どもは一度にたくさん食べられないため、朝ごはんを食べないと成長に必要な栄養素が不足しやすくなります。
- 朝ごはんをおいしく食べるために、夜寝る前の間食は控えましょう。
- 食べる30分くらい前には起床できるとよいですね。



ポイント2

早ね・早起きの習慣を

- 大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついてしまっているときは、早めに布団に入れることから始めましょう。
- 子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。

ポイント3

食事は時間を決めて

- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。
- おやつも、だらだら食べると食事のときに食欲がわきません。時間と量を決めて食べると、食事もしっかり食べることができます。

令和6年4月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	月	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 スバゲティナポリタン	カレーピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 12.7g 1.7g	554kcal 24.4g 14.4g 1.9g
2 ・ 16	火	ごはん 魚の変わり焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 わかめごはん	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 20.2g 14.9g 1.6g	619kcal 23.9g 17.2g 1.9g
3 ・ 17	水	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) パウムクーヘン	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.8g 14.3g 1.1g	553kcal 20.0g 14.2g 1.6g
4 ・ 18	木	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 清見柑	牛乳 黒蜜トースト	ゆかりごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 19.2g 16.4g 1.3g	564kcal 22.9g 19.2g 1.6g
5 ・ 19	金	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の磯和え 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 清見柑	牛乳 ドーナツ	炊き込みごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 15.5g 17.2g 1.5g	591kcal 18.5g 19.8g 1.6g
6 ・ 20	土	ごはん ツナ入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁(生揚げ・小松菜) 甘夏柑	牛乳 カステラ	とつとちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18g 17.3g 1.7g	579kcal 21.5g 20.2g 2g
8 ・ 22	月	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨネーズ添え 牛乳 甘夏柑	お茶 いちご豆乳ゼリー	野菜ピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 15.7g 18.3g 1g	575kcal 19.0g 22.7g 0.9g
9 ・ 30	火	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 拌三絲 味噌汁(油揚げ・もやし) 清見柑	牛乳 おかかおにぎり	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.4g 11.9g 1.6g	609kcal 23.0g 13.4g 2g
10 ・ 24	水	煮込みうどん 魚のムニエル アスパラガスの中華和え	牛乳 いちご蒸しパン	ゆかりごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 18.3g 13.1g 1.7g	597kcal 22.1g 17.0g 1.5g
11 ・ 25	木	カレーライス フレンチサラダ 清見柑	牛乳 りんご寒天	ツナ炒飯 (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 13.4g 15g 1g	567kcal 15.8g 17.6g 1.4g
12 ・ 27	金	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑	牛乳 フライドポテト	ごま塩ごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 15.7g 16.6g 1.1g	538kcal 18.5g 19.4g 1.6g
13 ・ 27	土	ごはん 青菜とチーズのオムレツ 野菜ソテー わかめスープ 清見柑	牛乳 ベジロール	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.4g 11.9g 1.6g	586kcal 21.5g 17.9g 2g
23 ・ 26	火	ゆかりごはん ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(豆腐・わかめ) 清見柑	牛乳 バナナケーキ お誕生会	炊き込みごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590kcal 21.5g 21.2g 2.5g	690kcal 24.6g 23.7g 3.1g
26 ・ 26	金	ごはん レバーの立田揚げ しらす和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 りんごジャムサンド	ふりかけごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.8g 13.6g 1.8g	582kcal 22.7g 15.8g 2g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。