

令和 6年 4月

予定献立表

みぞのくち保育園

日	曜	屋食献立名 乳児 完全給食 幼児 完全給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き			
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他
1	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 スパゲティナポリタン	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 じゃが芋 牛乳	はいが精米、油 白胡麻 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	生姜汁、ほうれん草 人参 玉ねぎ 清見柑 ピーマン	しょう油、酒 みりん、酢 だし汁、ケチャップ 塩 こしょう
2	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	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米、マヨドレ パン粉 油 砂糖 麩	切干し大根 人参 長ねぎ 清見柑 生わかめ	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁
3	水	カレーライス フレンチサラダ	牛乳 りんご寒天	豚もも肉/鶏もも肉 豆乳 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 米粉 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、みかん缶 粉寒天 りんごジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう
4	木	ごはん 鶏肉の生姜焼き 三色おひたし 味噌汁(生揚げ・小松菜) 甘夏柑	牛乳 フライドポテト	鶏もも肉 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり 人参、生姜 もやし、青のり 小松菜 甘夏柑	塩 みりん だし汁 しょう油
5	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) トマト	牛乳 ドーナツ	綿豆腐、豚挽肉 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、かたくり粉 じゃが芋 小麦粉 油	人参、長ねぎ 青のり 生わかめ えのきたけ トマト	しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー 水
6	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) みかん缶	牛乳 アンパンマンせんべい マンナ	豚もも肉 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油 油、黒胡麻 砂糖 アンパンマンせんべいマンナ	切干し大根 干しひじき 人参 ほうれん草 みかん缶	みりん しょう油 だし汁
8	月	ごはん ボークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑	牛乳 ちんすこう	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 小麦粉	人参、玉ねぎ キャベツ、大根 なめこ 甘夏柑 青のり	水、ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁
9	火	ごはん 青菜の豆乳グラタン 野菜ソテー わかめスープ 清見柑	お茶 凍り豆腐の そぼろごはん	豆乳 鶏もも肉 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	はいが精米 油 砂糖 米粉 マカロニ	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、もやし、人参 パセリ、生わかめ 長ねぎ、コーン、清見柑 生姜汁、さやえんどう	塩、こしょう しょう油、水 コンソメ、酒 みりん だし汁
10	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 米粉いちご蒸しパン	豚もも肉、生鮭 牛乳 豆乳	乾麺、米粉 油 砂糖、胡麻油 コーンスターチ いちごジャム	人参 玉ねぎ、コーン ほうれん草 アスパラガス レモン果汁	だし汁、みりん しょう油、塩 こしょう、酢 ベーキングパウダー
11	木	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	のむヨーグルト お麩のラスク(青のり味) アスパラビスケット	鶏挽肉 まぐろ油漬缶 味噌 ジョアマスカット	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 砂糖、マカロニ じゃが芋、麩 アスパラビスケット	生姜汁、人参 玉ねぎ、青のり きゅうり 生わかめ 清見柑	塩、こしょう 水、だし汁 しょう油 酢
12	金	ごはん じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨドレ添え 味噌汁(絹豆腐・ねぎ)	牛乳 おかかおにぎり	豚もも肉 牛乳 花かつお 絹豆腐 味噌	はいが精米、じゃが芋 油 砂糖 マヨドレ 白胡麻	人参 玉ねぎ スナップえんどう 葱	水、だし汁 コンソメ ケチャップ ウスターソース しょう油
13	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 きやべつのおひたし 味噌汁(油揚げ・もやし) みかん缶	牛乳 ばかうけ 源氏パイ	鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳	はいが精米 砂糖、油 ばかうけ 源氏パイ	さやいんげん 人参 キャベツ もやし みかん缶	だし汁 みりん しょう油 塩
23	火	鶏おこわ 鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 清見柑	牛乳 柏餅風あんぱん	豚挽肉 鶏もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油、こしあん、白胡麻 食パン、パン粉 もち米 春雨、胡麻油	人参、きゅうり、しいたけ 茹たけのこ 冷凍グリーンピース 生わかめ、玉ねぎ 茹たけのこ、清見柑	しょう油 塩、酢、こしょう だし汁 ケチャップ 水、酒
30	火	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) 清見柑	牛乳 りんご蒸しパン	豚レバー しらす干し 油 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖、米粉 りんごジャム	生姜汁、ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁 ベーキングパウダー

※ 献立都合のより変更する場合があります。20日は遠足のため給食はありません。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。

きゅうしょくだより

令和6年4月 みぞのくち保育園

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。