



公立保育園 給食レシピ



～ 白菜と肉団子のスープ ～

【材料】（大人4人分）

白菜……………3枚（240g）
 にんじん……中1/2本（60g）
 春雨（乾）…30g
 鶏ひき肉……90g
 豚ひき肉……150g } 合わせて240gでよい
 たまご…………1/2個
 生姜汁…………3g ← 生姜チューブでも可
 しょうゆ……大さじ1（18g）
 酒……………大さじ1（5g）
 スkimミルク大さじ3（18g）
 片栗粉…………小さじ2（6g）
 水……………600cc
 コンソメ……固形1個（顆粒は小さじ2）
 塩……………小さじ4/5（4g）
 ごま油…………大さじ1/2（6g）

エネルギー（1人分） 217kcal

【作り方】

- ① 白菜は一口大に切る。にんじんは短冊切りに切る。
- ② 春雨は袋の表記時間で茹でて、食べやすい長さに切る。
- ③ Aをボウルに入れてこねる。
（ビニール袋に入れてこねてもよい）
- ④ 鍋に水、コンソメ、人参を入れて火にかける。沸騰したら白菜、春雨を入れる。③を丸めて入れる。
- ⑤ 肉団子に火が通ったら、塩、ごま油で味を整える。

★こどもの目安量★ 1～2歳⇒大人の1/2の量
3～6歳⇒大人の2/3の量

保育園の人気メニュー！
肉団子にスキムミルクを
入れて、カルシウムUP！



川越市マスコットキャラクター
ときも

お問い合わせ

川越市 こども未来部 母子保健課
TEL 049-229-4125

裏面は、乳幼児期の
食事の悩み解決のヒントです♪

「食事の悩み」解消のヒント

問い合わせ先

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内） TEL:049-229-4125

幼児編

「小食」、「食べ過ぎ」、「食べむら」、「好き嫌い」・・・食事の悩みは生活リズムの乱れが原因かも！？
家族で一緒に見直してみましょう。

食事の時間を決めよう

おなかを空かせて食卓へ。

食事とおやつの間隔は
2時間位あけましょう！

お手伝いをしよう

体験することで食べ物に興味を持ち、苦手な食べ物にチャレンジしやすくなります。

お手伝いできるかな？

- ・買い物で野菜を選んでみよう！
- ・野菜を洗ってみよう！
- ・おかずを盛り付けてみよう！



みんなで食べよう

家族が美味しそうに食べる姿を見て好き嫌い克服や食べ方の練習になります。興味を持ったらスプーンやフォークを使いましょう。

「いただきます」・「ごちそうさま」
食事のあいさつをしましょう！

食べ方のお手本は家族のみなさんです！

生活リズムを整えよう

たくさん体を動かそう



おなかを空かせて食欲アップ！
昼間にたくさん活動すると
夜早く眠れます。



20～21時頃

早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい1日の始まりは早起きから！
朝ごはんではエネルギー補給！



6～7時頃

食事の30分前に
起こしましょう！