

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	} 合わせて 240gでよい
豚ひき肉	150g	
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)	
スキムミルク	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)	

A

【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。

エネルギー (1人分) 217kcal

(川越市保育課 栄養士 考案)

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

川越市役所 母子保健課 TEL: 229-4125

裏面は、乳幼児期の
健康づくりのポイントです♪

めざせ！早寝・早起き・朝ごはん！

～生活リズム改善大作戦～

作戦
その1

カーテンを開けて 朝の光を浴びましょう

朝の日の光を浴びると、1日約
25時間で刻まれている体内時計を
リセットできます。



作戦
その2

朝ごはんを食べましょう

＜朝ごはんの役割＞

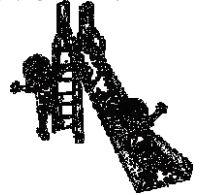
- 体温を上げる
- 脳にエネルギーを補給する
- 「朝うんち」の習慣をつける



作戦
その3

昼間できるだけ体を 動かしましょう

昼間にいっぱい活動すれば、
夜早く眠れます。



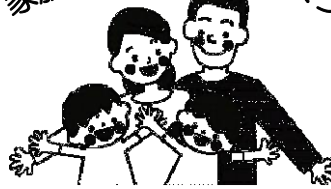
作戦
その8

寝るときは電気を 消しましょう

暗くなれば、自然と「眠る」
気分にもなります。



家族と一緒に挑戦しよう



作戦
その4

お風呂を夕食の前に してみましょう

人は体温が下がってくる時に
眠りにつきやすくなります。眠る
前のお風呂で体温を上げると眠
りにくくなることもあります。



作戦
その7

お気に入りの入眠儀式 を見つけましょう

耳を触ったり、体をトントンしたり、本の読み聞かせをしたり、お気に入りの儀式を見つけましょう。



作戦
その6

寝る時間になったら テレビを消しましょう

子どもが寝る時間になったら、
大人もテレビを消しましょう。



作戦
その5

夕食の時間を早く しましょう

寝させる時間の2時間前には
夕食にできるとよいですね。

