



公立保育園 給食レシピ



～かぼちゃのミルク煮～

【材料】（大人4人分）

かぼちゃ... 300g
 牛乳..... 150cc
 バター..... 小さじ2（8g）
 砂糖..... 大さじ1（9g）
 塩..... ひとつまみ

エネルギー（1人分） 86kcal

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 鍋に材料を全て入れる。弱火で水分がなくなるまで加熱する。焦げないように時々かき混ぜる。

★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

間食にもお勧めのレシピ♪

こどもの間食は、食事で足りない栄養を補う役割があります。
 食事で野菜が足りない時は、間食に野菜を取り入れましょう。



裏面はおやつのポイントです♪

お問い合わせ

川越市 こども未来部 母子保健課 TEL 049-229-4125

おやつの3つのポイント

★時間：食事との間隔は2時間以上あけましょう

★量：大人が量を決めてあげましょう

★内容：食事で足りない栄養を補いましょう



おやつ＝お菓子ではなく
食事の代わりになるもの
がおすすすめです!!

エネルギーになる
おにぎり・パン・やきいも



ビタミン・ミネラルが多い
やさい・くだもの



カルシウムが多い
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品

