

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

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。

エネルギー（1人分） 86kcal

（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

間食にもお勧めレシピ♪

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。



お問い合わせ

川越市役所 母子保健課 TEL：229-4125

裏面はおやつのポイントです♪

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

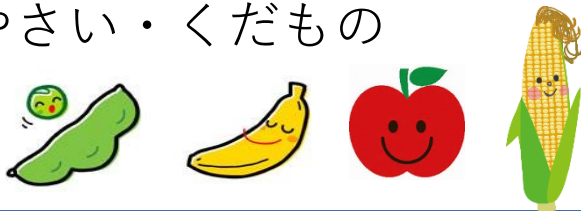


おやつ＝お菓子ではなく
食事の代わりになるもの
がおすすすめです!!

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

