



公立保育園

給食レシピ



～人参ケーキ～

【材料】（大人3人分）

薄力粉..... 100g
 バーキングパウダー... 3g
 人参..... 75g
 油..... 25g
 卵..... 50g（1個）
 砂糖..... 35g
 牛乳..... 25g

エネルギー（1人分） 280kcal

作り方

- ① 薄力粉とバークグパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 人参をすりおろす。
- ③ 油、卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を加えさらに混ぜる。
- ④ ①をふるいながら少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ フライパン（中火～弱火）で両面を焼く。

生地がフライパンにくっついてしまう場合は、油をひいてから焼きましょう♪
 園では、クッキングシートやアルミカップに入れて、オーブンで焼き、表面に粉糖をかけています★

★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

