



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)

子どもの目安量 → 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

川越市健康づくり支援課 TEL: 229-4125

裏面は乳幼児期の
健康づくりのポイントです!