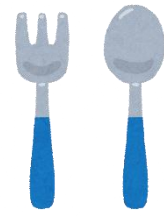




公立保育園

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）

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

間食にもお勧めレシピ♪

子どもの間食は、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

川越市健康づくり支援課 TEL：229-4125

裏面はおやつのポイントです♪