

# 子どもたちに人気の 20 献立 & 10 おやつ レシピを紹介

「給食がおいしい」と評判の  
保育園・幼稚園の人気メニュー

今日も完食！  
楽しくレシピ

「おいしい」「大好き」「おいしい」「おいしい」

食材いろいろ  
栄養バランス  
GOOD!

子どもたちに人気の  
20 献立 & 10 おやつ  
レシピを紹介

完成するための  
アドバイスが  
キラリ!

WILL ども知育研究所 編著

「給食がおいしい」と評判の  
保育園・幼稚園の人気メニュー

今日も完食！ らくらくレシピ

WILL ども知育研究所 編著

▼こちらからご購入できます。



▲金の星社 HP



▲Amazon



▲楽天ブックス

【内容紹介】(約100頁)

シリーズ第二弾！ 給食の評価が高い保育園・幼稚園のメニューから、子どもに人気があり、バランスが取れた栄養満点の簡単レシピを1食分の献立にまとめました。偏食・少食・遊び食べといった子どもの食の悩みを解決！

B5変型判 96ページ ソフトカバー  
定価(本体1,600円+税)  
ISBN978-4-323-07565-5  
C2077 NDC599



## POINT

- 栄養バランスを考えたこだわりの園レシピが家庭でも簡単に真似できる！
- レシピ時短の工夫も掲載！
- 子どもの完食につながるアドバイス付き

## ●この本について

おいしい給食を出している6つの保育園・幼稚園の人気レシピを紹介！

それぞれの献立で使っている食材の栄養的な働きを、赤、黄、緑の3つに分けて表示しています。



料理をおいしくする工夫やアレンジのアイデア、時短の工夫も満載。アレルギー対応もバッチリ！

### 調理のポイント

- めんをうどんにかえてもおいしいです。
- 水溶性片栗粉を作るときには、片栗粉1に対して水2の割合で溶くと、ほどよいとろみがつきます。

### アドバイス

ジャージャーめんなどのめん料理は人気です。園ではほかに、ミートソーススパゲティが安定的な人気めん！ めんに具材をかけるメニューは、たくさん野菜を入れて調理するといいですよ！