



5月食育だよ!



令和7年4月28日
しんあい保育園

もう悩まない! 毎日の献立づくりが楽になる!

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよ。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント★

① 食事は「主食+主菜+副菜」が基本

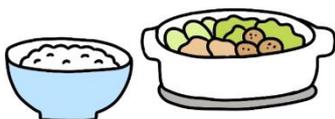


主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!

主食	: ごはん、パン、麺など
主菜	: 肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜	: 野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物	: 野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他	: 乳製品、果物

主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK!

主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK!



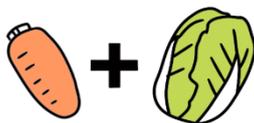
② 軸となる主菜はローテーションさせる

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	バンバンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

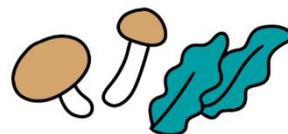
③ 副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

みかん組職員イチオシメニュー

30日 わかめごはん 嶋野メンチ マカロニサラダ みそ汁 いちご

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」を目指しているみかん組! 「おかわりください!」という子が増え、野菜もよく食べています。食具の3点持ちも上手になってきました