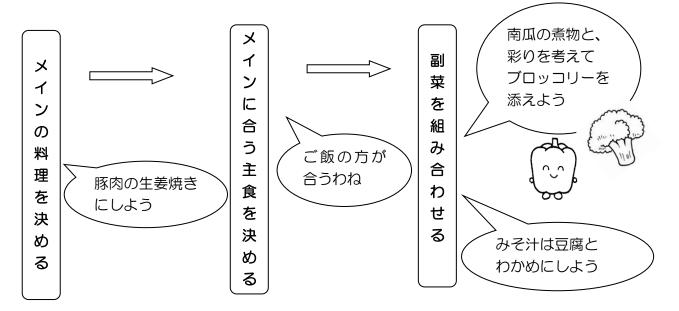


縮食居多日

子どものごはん、 なにを作ったらいいの?

「今日の夕飯なにを作ろうかしら?」と献立を決める時に悩む事がありませんか。 私たち栄養士が毎月どのように保育園の献立を考えているか、その手順をお伝えします。 毎日の献立を考える際の参考にしてください。



保育園の献立を考える場合は上記のような手順で一日の献立を決め、その後一週間単位で食材や味などが重ならないように献立を調整しています。 (例えば、お魚の次の日はお肉、その次は豆腐、次は卵という具合) 野菜はなるべく旬のものを取り入れ、ケチャップやカレー粉などで味に変化をつけ、やわらかく煮たりして、子どもが食べやすいように工夫しています。

摂りにくいカルシウムは、乳製品や海藻・小魚等を使用して、 一日の必要量の半分を給食で摂れるように考えています。



中野区立保育園の給食レシピや作り方などを、中野区公式 ホームページで掲載しています。

※左横の二次元コードから見ることができます。