

献立のたて方・考え方・ポイント

朝食

昼食

夕食

間食



食事

主食

副食



どれか1つを選ぶ

ご飯



食パン



めん類



主菜

副菜



温野菜
付け合せ
生野菜

魚 肉 卵 大豆製品



生	刺身	たたき	生卵	冷奴・納豆
焼	塩焼	焼肉	卵焼	ソテー
煮	煮魚	肉じゃが	卵とじ	湯豆腐
蒸	かぶら蒸し	蒸し鶏	茶碗蒸し	あんかけ豆腐
揚	唐揚げ	トンカツ	フライドエッグ	揚げ出し

和え物 酢物 煮物 炒め物 汁物



ごま和え	三杯酢	ひじきの煮物	きんぴら	みそ汁
おろし和え	なます	ふるふき大根	うの花炒り	すまし汁
みそ和え	マリネ	筑前煮	野菜炒め	けんちん汁
サラダ	めた	かぼちゃの煮物	きのこソテー	スープ

①主食はご飯、パン、めん類などから選びましょう。

②主菜は、魚・肉・卵・大豆製品の中から1～2品選び、調理法を考えましょう。

③主菜が決まれば副菜は、野菜類(きのこ・いも・海藻も含む)を使った料理(和え物・酢物・煮物・炒め物・汁物など)の中から2品考えましょう。

④同じ調理法が重ならないようにしましょう。

⑤味付けはうす味にしましょう。

⑥果物、牛乳・乳製品は、献立に応じて朝・昼・夕の食事または間食としてとりましょう。