



栄養士・保育士・調理スタッフのための



保育園給食の 献立作成ガイド

昼食編 1/3 基本と主菜の決め方

◎ この資料のゴール

- ✓ 「基本の5品構成」を理解する
- ✓ 主菜から決める思考を身につける

厚労省準
拠

① 学習のポイント

📱 スマホでサクッと
3分学習

スキマ時間の予習・復習に最適！



主菜と副菜のベストな組み合わせは？



主菜 (メイン)

鶏肉の照り焼き

👉 味付け：甘辛

👉 食感：やわらか

これに合う副菜はどれ？



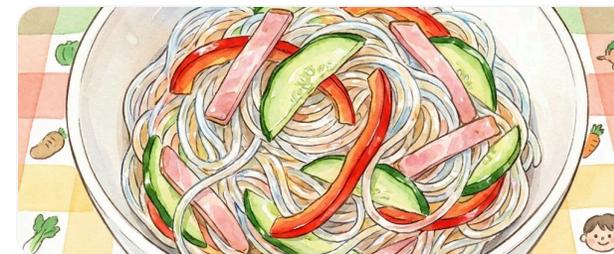
かぼちゃの煮物

味：甘め



ほうれん草の胡麻和え

味：醤油・胡麻



春雨サラダ

味：さっぱり酢の物

正解は

C

春雨サラダ (バンサンスー)

☆ 味・食感・彩りのバランスが完璧！

ここがポイント！



👉

主菜との関係
味と食感の「対比」を作る



味の対比
さっぱり酢の物



主菜は...
こってり甘辛味



食感の対比
シャキシャキ



主菜は...
やわらかい肉



彩りアップ
透明・赤・緑・黄で華やかに

✕ 他の選択肢はここが惜しい



A. かぼちの煮物

甘い味が被る！



B. ほうれん草胡麻和え

醤油味&食感が被る

💡 初心者メモ

味や食感に

メリハリをつけると

子どもたちが

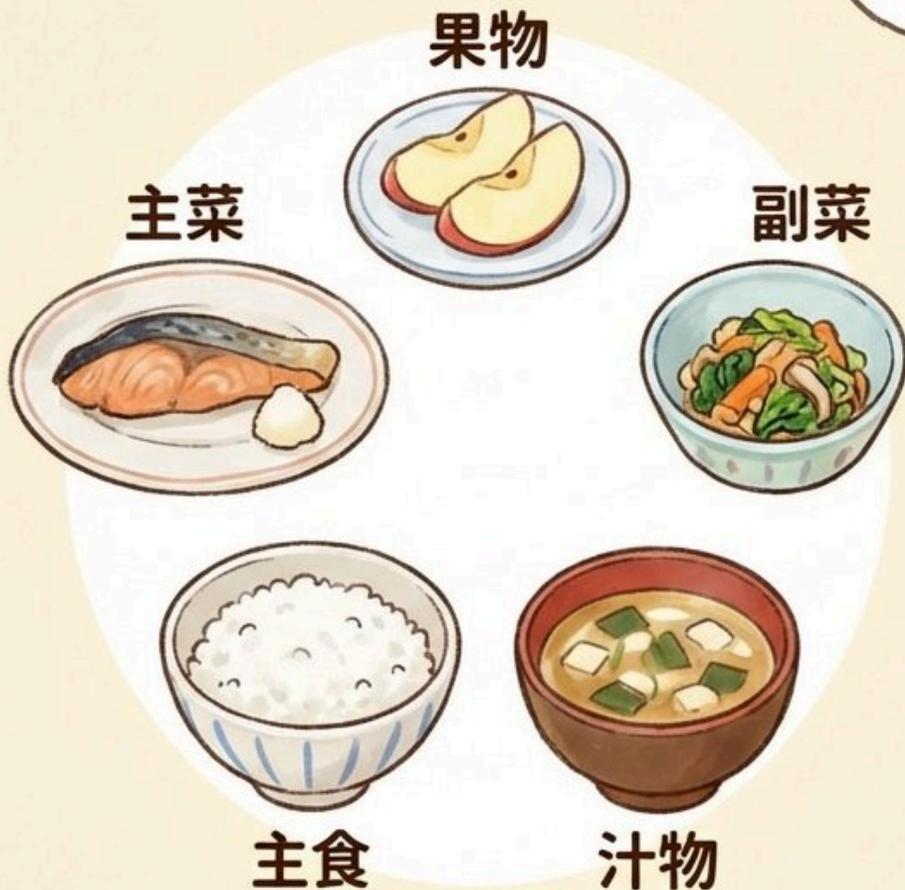
飽きずに食べられます！



★ 基本：5点セット

💡 応用：1品に集約

基本の5品構成



基本の5品構成

減塩

時短

負担軽減

簡単化

効率化

応用の丼ものの構成



応用の丼ものの構成

STEP 1

まずは主菜（たんぱく源）から決める

？ なぜ「主菜」から決めるの？



理由1：栄養バランス

肉・魚・大豆・卵をローテーションすることで、**アミノ酸の補足効果**や様々な微量栄養素をまんべんなく摂取できます。



理由2：調理効率

「焼く」「揚げる」などの調理法が決まれば、**コンロの使用状況**や他の料理（副菜・汁物）との兼ね合いが決めやすくなります。

1週間のバランス例

月曜日



鶏肉



焼く

火曜日



魚



煮る

水曜日



大豆製品



揚げる

木曜日



卵



蒸す

金曜日



豚肉



炒める

実践のヒント

✓ 重なりを避ける

月曜が「鶏の照り焼き」なら、火曜は「魚の煮付け」など、食材と味を変える。

✓ 固定枠を作る

「水曜は麺の日」「金曜はカレー」など一部固定すると作成が楽に！