

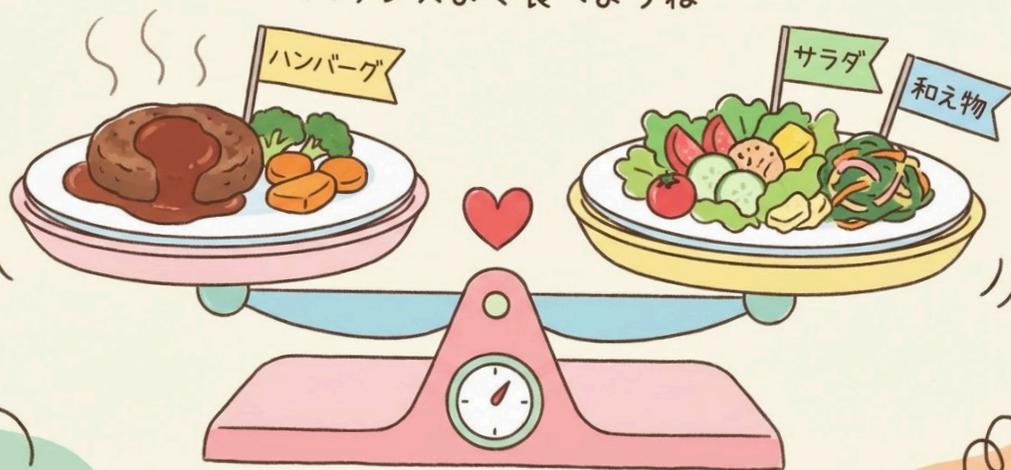
Step2. 副菜を決める

～ 組み合わせの法則 ～



保育園の給食

バランスよく食べようね



💡 目的

主菜が決まった後に、
副菜でバランスUP!

☞ このガイドの内容

- ✔ 4つの基本ルール（ずらす）
- ✔ 迷わない！優先順位
- ✔ 実践チェック&具体例

4 基本ルール ～主菜と副菜を「ずらす」法則～

全て満たすのが難しい場合は優先順位を意識!

Priority 1



🔥 調理法をずらす

◎ 目的: 脂質量の調整・栄養バランス



Priority 2



🍴 味つけをずらす

◎ 目的: 単調さ防止・味覚を育てる



Priority 3



🌿 食感をプラス

◎ 目的: リズムを生む・咀嚼力



Priority 4



🌡️ 温度に変化

◎ 目的: 口内リフレッシュ・季節感



ルールの使い方と優先順位

✓ 順番に考えるだけで献立が決まる！

重要 優先順位（左から順にチェック！）



実践シミュレーション：主菜が「豚の生姜焼き」の場合





実践チェック ~5つの視点と献立例~

💡 配膳の姿をイメージしよう！

63 5つのチェックポイント

-  **1. 彩り**
赤・黄・緑・白・黒(茶)の5色が揃っているか？
-  **2. 食べやすさ**
形状の重複（麺+麺）や、食器の使いやすさは？
-  **3. 調理のしやすさ**
切る作業や下処理が重ならないか？
-  **4. 食材の偏り**
同じ食材が続いていないか？（芋+芋など）
-  **5. 予算**
旬の食材を使ってコストを抑えているか？



今回の主菜

ミートソーススパゲッティ

特徴: 味濃いめ 麺類 柔らかい





春雨サラダ

(副菜)

NGポイント

- ✖ 食べにくい 麺+麺で形状重複
- ✖ 彩りが寂しい 全体的に白っぽい



おすすめ！



ブロッコリーとツナのサラダ

(副菜)

OKポイント

- ✔ 食べやすい！ フォークで刺せる
- ✔ 彩りアップ 濃い緑色を追加
- ✔ 食感の変化 茎の歯ごたえ