

ひより保育園の
食育活動目安

食育活動計画



食材	月齢	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
お米				お米を洗う → 炊く → おかゆ	おにぎり → 混ぜご飯 → 炊き込み	手巻き	いなり寿司 → 巻き寿司	
みそ汁				味噌づくり 茶節 [※] → お味噌汁(豚汁)	色々な食材を使って			
スープ				旬の食材を使ったスープ(かきたま汁・ポター	ジュ)			
卵				ゆでる → ゆで卵 → 割る → 目玉焼き	スクランブルエッグ	卵焼き	オムレツ	
お漬物				旬の食材、育てた野菜を使って(大根・きゅうり	・白菜・梅干し)			
野菜料理				茹でる・焼く・揚げる・煮る(ソテー・野菜チップ	・コロケ・肉じゃが・カレー・シチュー・筑前煮・煮っころがし)			
お魚	きびなご・あじ・いわし さんま・さば・さけ・ 白身魚など	食材に触れる ※0、1歳の大切な時期は、匂い、味、感触を丁寧に!		小魚に触れる	魚をさばく	焼く・揚げる・煮る(天ぷら・ムニエル・塩焼き・西京焼き・フライ・煮付け・つまれ)		
お肉	鶏・豚・牛			焼く・揚げる・煮る	(照り焼き・から揚げ・餃子・ハンバーグ・ミートボール)			
サラダ				ちぎりサラダ → スティックサラダ	野菜サラダ → マカロニサラダ → ポテトサラダ			
和え物	旬の野菜 ほうれん草・小松菜 ブロッコリー・ピーマン			旬の野菜、白和え				
果物	バナナ・みかん・りんご			手でバナナ・みかんの皮をむく			包丁でりんごなどの皮をむく	
粉もの					ナン・ピザ・お好み焼き・うどん			
季節の手仕事	梅・ブルーベリー・いちご など			梅干し	ジュースづくり	ジャムづくり		