

★★ 献立作成のポイント ★★

1) 献立の役割

- * 献立によりすべての作業が開始され、展開していく。
- * 献立には計画書の役割があり、食事を作るうえで指示書となる。

2) 献立作成の要点

- * 献立を作成する場合、人数・調理方法・配膳（テーブルセッティング）予算・設備を考慮して考える。
- * 行事や季節を取り入れて献立作成することが望ましい（年間献立計画）。
- * 使用頻度高い食材や調味料の充実（購入計画）

3) 栄養量の確保

- * 食べる人の栄養を一食分で確保することが望ましい（年齢の考慮が必要）。
- * 栄養量の不足量は保護者に満たしてもらうよう働きかけるのが望ましい。

4) 食品構成の確保

* 栄養量を満たすためには食品のよい組み合わせが必要である。

* 好ましい栄養比率を献立と食品の組み合わせにより確保する。

5) 嗜好上の考慮

* 食べる人の年齢・性別により嗜好は異なるので、事前に嗜好を把握しておくことが大切である。

* 食べる人の嗜好を満足させるためには、季節感・献立の変化が必要で、そのためには食品の種類・旬・調理法についての知識を十分に修得しておくことが大事となる。

* 一食の食事として主食・副食（主菜・副菜）の各料理がお互いに引き立てあい調和が取れていることが重要である。

6) 経済上の考慮

* 予算を利用者の人数により確定する必要がある。

* 経済上の理由により献立を決めてしまうと、食べる人の不信感を招いてしまうので、献立による変化で満足させるようにする。

7) 衛生上の注意

* 食中毒防止のため、献立と調理方法に無理がないようにする。

* 設備・食器・調理器具等は常に衛生的にしておく。