



幼儿园

带量

YOUERYUAN
DAILIANG SIJI SHIPU

四季食谱



北京市东城区崇文第三幼儿园
石宝萍 袁春芬 主编



中国农业出版社

幼儿园



带量

YOUERYUAN
DAILIANG SIJI SHIPU

四季食谱



北京市东城区崇文第三幼儿园
石宝萍 袁春芬 主编

编委会成员

编委：张欣 张淳 潘雅琼

食品制作：段晓南 黄长辉 王硕 石宝英

穆金樑 刘硕 杨晓婷

照片拍摄：李冬阳摄影创意工作室



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园带量四季食谱 / 石宝萍, 袁春芬主编. —北京 : 中国农业出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-109-19341-3

I . ①幼… II . ①石… ②袁… III . ①幼儿—保健—食谱 IV . ① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140402 号

图文设计 王竹臣
封面设计 王竹臣

责任编辑	孙利平
出版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街 18 号楼 100125)
电话	010-59194987 59194358
网址	www. ccap. com. cn
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	889mm×1194mm 1/16
印张	10
字数	240 千字
版次	2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月北京第 1 次印刷
定价	68.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序



儿童是祖国的未来，他们的身体健康关系到中华民族的整体素质和国家的全面发展。儿童从小养成良好的饮食习惯，达到营养均衡，从食物中获得生长发育所需要的全部营养素是非常必要的，是儿童健康成长的基本保证，也是每位家长的愿望。

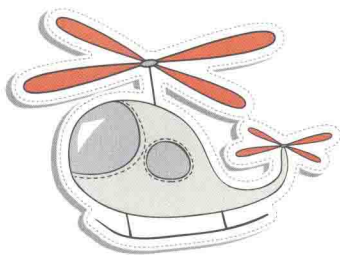
北京市东城区崇文第三幼儿园高度重视幼儿园膳食营养工作，实施营养膳食科学管理办法，定期对幼儿膳食进行营养分析，以确保幼儿营养均衡，促进其健康成长。经过五十多年的实践及经验的积累，逐渐形成了具有特色的3~6岁幼儿的“四季食谱”体系，以应季的新鲜蔬菜、水果、食物为食材，针对不同季节、气候变化和幼儿生长、发育的特殊需求，按照幼儿每日营养素的需求量及《中国居民膳食指南》的指导原则，利用合理的烹饪技巧，设计了色香味俱全、花样多变的主食、菜品、粥类、汤类等多种可口菜肴，不仅符合食物品种多样、健康饮食行为的原则，也符合《黄帝内经·素问》提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食配伍原则。

本书是北京市东城区崇文第三幼儿园的老师为孩子们付出的爱心，他们以科学合理的措施，通过“四季食谱”的实施为培养拥有健康体魄的儿童作出了突出的贡献！

中国营养学会
常务副理事长

翟凤英

2014年6月



前言

北京市东城区崇文第三幼儿园始建于1959年，现有小、中、大13个教学班，3~6岁幼儿420余名，教职工70余人，是北京市市级示范园、联合国可持续发展教育示范校、北京市陈鹤琴教育思想研究基地、北京市早教基地。

我园遵照《幼儿园教育指导纲要（试行）》中“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”的精神与要求，高度重视幼儿园膳食营养工作，实施营养膳食科学管理办法，定期对幼儿的膳食进行调查分析，以确保幼儿营养均衡、身体健康成长。经过55年的实践、积累，逐渐形成了具有本园特色的3~6岁幼儿“四季食谱”体系。应幼儿园一线后勤工作者及幼儿家长的需求，特别精心挑选、编排了这本《幼儿园带量四季食谱》，希望能对托幼儿园所营养配餐标准量更加科学准确有所帮助。需要说明的是，本书食谱中统一使用花生油，在实际应用中可定期更换其他品种的油，以保证幼儿营养均衡。本书具有三大特点：

1. **科学性**——以四季中应季的新鲜蔬菜、水果和食品为食材，针对不同季节和幼儿生长发育、活动量的情况，以我园多年的工作实践经验汇集成册，体现了科学的营养配餐。
2. **特色化**——带量食谱将幼儿每日营养素的需求量和实际操作结合起来，通过合理的烹饪技巧，设计了色彩诱人、花样多变的主食、菜品、粥类、汤类等200多道可口菜肴。
3. **可操作性**——向读者展现完整的四季带量食谱，读者可参照食谱进行制作及根据实际情况进行调整。

幼儿正处于身体、大脑的发育期，充足、合理的营养对他们尤为重要。让每一个孩子拥有健康的体魄是每位家长的愿望，也是幼教工作者的愿望，更是全社会的愿望。我们愿意付出责任心和爱心，以更加科学合理的措施，让幼儿吃好、喝好、生活好，为培养拥有健康体魄的未来人才作出自己应有的贡献！



北京市东城区崇文第三幼儿园
《幼儿园带量四季食谱》编委会

2014年6月



目 录

概说 / 08

春季 / 11

星期一 / 12

早餐 / 12
蛋皮花卷 / 12
核桃仁炒菠菜 / 13
花生滑子菇粥 / 13

加餐 / 13
酸奶 / 13
枇杷 / 13
冰糖菊花水 / 13

午餐 / 14
二米饭 / 14
板栗扒菜心 / 14
樱桃丸子 / 15
神仙豆腐汤 / 15

午点 / 16
盘香条 / 16
苹果 / 16
牛奶 / 16
冰糖百合水 / 16

晚餐 / 17
茄丁蔬菜面 / 17
面汤 / 17



星期二 / 18

早餐 / 18
四味包 / 18
小葱炒鸡蛋 / 19
红薯粥 / 19

加餐 / 19
酸奶 / 19
哈密瓜 / 19
冰糖山楂水 / 19

午餐 / 20
二冬鸡翅 / 20
西芹荸荠 / 20
红豆米饭 / 21
海米冬瓜汤 / 21

午点 / 22
培根酥 / 22
梨 / 22

牛奶 / 22
冰糖莲藕水 / 22

晚餐 / 23
西米奶黄包 / 23
土干饼 / 23
皮箱豆腐 / 24
虾仁炒彩瓜 / 25
鲢鱼笋干汤 / 25

星期三 / 26

早餐 / 26
小糖三角 / 26
青豆炒胡萝卜 / 27
柳叶汤 / 27

加餐 / 27
奶酪 / 27
橘子 / 27
冰糖菜根水 / 27

午餐 / 28
咖喱鸡肉盖浇饭 / 28
糖醋莲藕小排骨 / 29
番茄炒蛋 / 29
象眼汤 / 29

午点 / 30
曲奇饼干 / 30
草莓 / 30
牛奶 / 30
冰糖绿豆水 / 30

晚餐 / 31
豆制品炒三丁 / 31
魔方糕 / 32
五彩里脊丝 / 32
香港紫荆花 / 33
时蔬鲜虾汤 / 33

星期四 / 34

早餐 / 34
素什锦 / 34
五香干层饼 / 35
胡萝卜粥 / 35

加餐 / 35
梨 / 35
酸奶 / 35
冰糖荸荠水 / 35

午餐 / 36
番茄鳕鱼排 / 36
花生米饭 / 36
鸡蛋炒小白菜 / 37
叉烧菠菜汤 / 37

午点 / 38
蒸南瓜 / 38
火龙果 / 38
冰糖银耳水 / 38
牛奶 / 38

晚餐 / 38
羊肉白菜包子 / 38
莲子枣粥 / 39

星期五 / 40

早餐 / 40
溜肝尖 / 40
麻酱荷叶夹 / 41
牛奶 / 41

加餐 / 41
橙子 / 41
冰糖甘蔗汁 / 41
琥珀桃仁 / 41

午餐 / 42
太阳肉 / 42
香菇陈皮鸡汤 / 43
香脆莲花白 / 43
葡萄干米饭 / 43

午点 / 44
蒸山药 / 44
苹果 / 44
冰糖胡萝卜水 / 44
酸奶 / 44

晚餐 / 44
香芹炒饭 / 44
冬瓜球氽丸子汤 / 45

春季一周带量食谱 / 46

- 一、平均每人每日进食量表 / 48
- 二、营养素摄入量表 / 48
- 三、热量来源分布表 / 48
- 四、蛋白质来源分布表 / 48
- 五、配餐能量结构表 / 48

夏季 / 49

星期一 / 50

早餐 / 50
鹅卵石 / 50
素烧黑白黄 / 51
绿豆粥 / 51

加餐 / 51
香蕉 / 51
酸奶 / 51
冰糖梨水 / 51

午餐 / 52
二丝木耳汤 / 52
山楂糕米饭 / 52
魔芋排骨 / 53
香素咕咾肉 / 53

午点 / 54
开口笑 / 54
西瓜 / 54
牛奶 / 54
冰糖山楂水 / 54

晚餐 / 55
地三鲜 / 55
鱼米之乡 / 55
佛手 / 56
玉米面窝头 / 57
碧菠粥 / 57

星期二 / 58

早餐 / 58
三丝粥 / 58
麻酱糖火烧 / 59
酱肘花 / 59

加餐 / 59
火龙果 / 59
酸奶 / 59
冰糖菜根水 / 59

午餐 / 60
蜜烤翅中 / 60
绿豆米饭 / 60
三珍腰花 / 61
番茄鸡蛋鱼丸汤 / 61

午点 / 62
棋格饼干 / 62





苹果 / 62
牛奶 / 62
冰糖菊花水 / 62

晚餐 / 63

小比萨饼 / 63
八宝粥 / 63

星期三 / 64

早餐 / 64

法风烧饼 / 64
芝麻盐水鸭肝 / 65
绿茶粥 / 65

加餐 / 65

奶酪 / 65
橘子 / 65
冰糖苹果水 / 65

午餐 / 66

凤眼丸子 / 66
碎金饭 / 66
素烧三鲜 / 67
火腿豌豆鲜贝汤 / 67

午点 / 67

奶香甜玉米 / 67
哈密瓜 / 67
冰糖绿豆水 / 67
牛奶 / 67

晚餐 / 68

吉利玉兔 / 68
核桃派 / 68
泥肠炒菜花 / 69
酱汁竹笋 / 69
枸杞银耳粥 / 69

星期四 / 70

早餐 / 70

雪里蕻焖豆芽 / 70
红糖油饼 / 71
豆腐脑 / 71

加餐 / 71

荔枝 / 71
酸奶 / 71
冰糖荸荠水 / 71

午餐 / 72

松子仁米饭 / 72

蔬菜肉卷 / 72
鸡蛋炒平菇 / 73
青虾萝卜丝汤 / 73

午点 / 73

豆沙酥盒 / 73
梨 / 73
冰糖胡萝卜水 / 73
牛奶 / 73

晚餐 / 74

三鲜烧麦 / 74
香菇花生莲子粥 / 75
粉丝圆白菜 / 75

星期五 / 76

早餐 / 76

彩珠蛋糕 / 76
蚝油生菜 / 77
牛奶 / 77

加餐 / 77

琥珀桃仁 / 77
橙子 / 77
冰糖莲藕水 / 77

午餐 / 78

葵花子米饭 / 78
油焖大虾 / 78
西芹百合 / 79
香菇鸭块汤 / 79

午点 / 80

螃蟹酥 / 80
桃 / 80
酸奶 / 80
冰糖绿豆水 / 80

晚餐 / 81

日式叉烧饭 / 81
豌豆鱼丸汤 / 81

夏季一周带量食谱 / 82

- 一、平均每人每日进量表 / 84
- 二、营养素摄入量表 / 84
- 三、热量来源分布表 / 84
- 四、蛋白质来源分布表 / 84
- 五、配餐能量结构表 / 84



秋季 / 85

星期一 / 86

早餐 / 86

鸡蛋豆炒胡萝卜 / 86
小刺猬 / 87
燕麦枣羹 / 87

加餐 / 87

酸奶 / 87
香蕉 / 87
冰糖萝卜水 / 87

午餐 / 88

芸豆米饭 / 88
三丝鲜贝汤 / 88
糖醋山药鸡 / 89
蚝油平菇 / 89

午点 / 90

肉松球 / 90
苹果 / 90
牛奶 / 90
冰糖山楂水 / 90

晚餐 / 91

柴巴卷 / 91
虎皮蛋糕 / 91
麦当汤 / 92
蒜苗牛肉炒豆皮 / 93
红烩土豆 / 93

星期二 / 94

早餐 / 94

麻蓉糕 / 94
五香鹌鹑蛋 / 94
豆炒芥菜 / 95
小米南瓜粥 / 95

加餐 / 95

火龙果 / 95
酸奶 / 95
冰糖菊花水 / 95

午餐 / 96

八仙小炒 / 96
珍珠丸子 / 97
红枣米饭 / 97
蟹肉白萝卜汤 / 97

午点 / 98

咖喱酥饺 / 98
梨 / 98



牛奶 / 98
冰糖莲藕水 / 98

晚餐 / 99

老北京炸酱面 / 99
面汤 / 99

星期三 / 100

早餐 / 100

木须菜 / 100
芸豆粥 / 101
奶香热狗 / 101

加餐 / 101

橙子 / 101
奶酪 / 101
冰糖菜根水 / 101

午餐 / 102

太阳米饭 / 102
碧绿香菇鸡蛋汤 / 102
百花日本豆腐 / 103
金葱燻牛方 / 103

午点 / 104

蒸红薯 / 104
苹果 / 104
牛奶 / 104
冰糖甘蔗汁 / 104

晚餐 / 105

鸳鸯饺子 / 105
饺子汤 / 105

星期四 / 106

早餐 / 106

双色巧克力花卷 / 106
什锦虾皮丸子 / 107
红豆粥 / 107

加餐 / 107

白兰瓜 / 107
酸奶 / 107
冰糖百合水 / 107

午餐 / 108

五仁米饭 / 108
香菇紫菜鸡蛋汤 / 108
老家带鱼 / 109
素烧小萝卜 / 109

午点 / 110

面包圈 / 110
鲜枣 / 110



牛奶 / 110
冰糖荸荠水 / 110

晚餐 / 111
三洋黑包 / 111
菊花酥 / 111
素鸡烧面筋 / 112
蔬菜培根双脆 / 113
枝竹排骨汤 / 113

星期五 / 114

早餐 / 114
什锦果仁窝头 / 114
拌四丝 / 115
炸羊肉串 / 115
牛奶 / 115
加餐 / 115
苹果 / 115
琥珀桃仁 / 115
冰糖胡萝卜水 / 115
午餐 / 116
好吃多磨 / 116
京酱肉丝 / 117
番茄蛋花汤 / 117
丝蛋圆白菜盖浇饭 / 117

午点 / 118
羊角酥 / 118
梨 / 118
酸奶 / 118
冰糖红豆水 / 118

晚餐 / 119
什锦炒饭 / 119
豆苗猪肝蛋花汤 / 119

秋季一周带量食谱 / 120

一、平均每人每日进食量表 / 122
二、营养素摄入量表 / 122
三、热量来源分布表 / 122
四、蛋白质来源分布表 / 122
五、配餐能量结构表 / 122



冬季 / 123

星期一 / 124

早餐 / 124
小猪糖包 / 124
煮鸡蛋 / 124
虾条炒小白菜 / 125
小枣薏米粥 / 125

加餐 / 125

香蕉 / 125
酸奶 / 125
冰糖菜根水 / 125
午餐 / 126
南瓜子米饭 / 126
松仁玉米 / 126
羊肉莲藕汤 / 127
毛氏红烧肉 / 127

午点 / 128

九层糕 / 128
梨 / 128
牛奶 / 128
冰糖山楂水 / 128

晚餐 / 129

牛肉蔬菜面 / 129
面汤 / 129



星期二 / 130

早餐 / 130
蛋黄甘露酥 / 130
炒三丁 / 131
香菇肉松粥 / 131

加餐 / 131

火龙果 / 131
酸奶 / 131
冰糖萝卜水 / 131

午餐 / 132

地鲜焖羊肉 / 132
菠萝米饭 / 132
虾仁油菜炒魔芋 / 133
什锦冬瓜汤 / 133

午点 / 134

山楂方 / 134
苹果 / 134

牛奶 / 134
冰糖梨水 / 134

晚餐 / 135
蛋黄南瓜眼 / 135
冰花蝴蝶酥 / 136
黄金小豆卷 / 136
四喜丸子 / 137
紫米粥 / 137

星期三 / 138

早餐 / 138
菜肉小馄饨 / 138
老婆饼 / 139
糖醋萝卜丁 / 139

加餐 / 139

橘子 / 139
奶酪 / 139
冰糖菊花水 / 139

午餐 / 140

粉蒸排骨 / 140
番茄豌豆汤 / 140
翡翠米饭 / 141
爆炒双花 / 141

午点 / 142

泡芙球 / 142
圣女果 / 142
牛奶 / 142
冰糖罗汉水 / 142

晚餐 / 143

番茄意大利通心粉 / 143
时蔬菌菇汤 / 143

星期四 / 144

早餐 / 144
橙汁蛋糕 / 144
果仁菠菜 / 145
红薯燕麦枣粥 / 145

加餐 / 145

桂圆 / 145
酸奶 / 145
冰糖荸荠水 / 145

午餐 / 146

番茄笋鸡片 / 146
香菇素什锦 / 147

豆苗鲜贝蛋花汤 / 147
香肠米饭 / 147

午点 / 148

眉毛酥 / 148
柚子 / 148
牛奶 / 148
冰糖胡萝卜水 / 148

晚餐 / 149

水果碗糕 / 149
玉米面酥饼 / 149
四彩鱼滑汤 / 150
里脊豆腐 / 151
洋葱炒二西 / 151

星期五 / 152

早餐 / 152
鸡蛋素菜卷 / 152
五香鸡肝 / 153
牛奶 / 153
菊花泥肠 / 153

加餐 / 153

橙子 / 153
冰糖红豆水 / 153
琥珀桃仁 / 153

午餐 / 154

麒麟鲆鱼 / 154
星星米饭 / 155
蒜瓣彩椒炒双丁 / 155
碧绿香菇竹笋汤 / 155

午点 / 156

艺境南瓜 / 156
大枣 / 156

酸奶 / 156
冰糖苹果水 / 156

晚餐 / 156

西湖牛肉羹 / 156
意大利炒饭 / 157

冬季一周带量食谱 / 158

一、平均每人每日进食量表 / 160
二、营养素摄入量表 / 160
三、热量来源分布表 / 160
四、蛋白质来源分布表 / 160
五、配餐能量结构表 / 160



幼儿园



带量

YOUERYUAN
DAILIANG SIJI SHIPU

四季食谱



北京市东城区崇文第三幼儿园
石宝萍 袁春芬 主编

编委会成员

编委：张欣 张淳 潘雅琼

食品制作：段晓南 黄长辉 王硕 石宝英

穆金樑 刘硕 杨晓婷

照片拍摄：李冬阳摄影创意工作室



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园带量四季食谱 / 石宝萍, 袁春芬主编. —北京: 中国农业出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-109-19341-3

I. ①幼… II. ①石… ②袁… III. ①幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

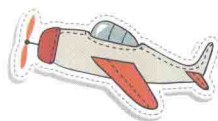
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140402 号

图文设计 王竹臣
封面设计 王竹臣

责任编辑	孙利平
出版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街 18 号楼 100125)
电话	010-59194987 59194358
网址	www.ccap.com.cn
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	889mm×1194mm 1/16
印张	10
字数	240 千字
版次	2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月北京第 1 次印刷
定价	68.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序



儿童是祖国的未来，他们的身体健康关系到中华民族的整体素质和国家的全面发展。儿童从小养成良好的饮食习惯，达到营养均衡，从食物中获得生长发育所需要的全部营养素是非常必要的，是儿童健康成长的基本保证，也是每位家长的愿望。

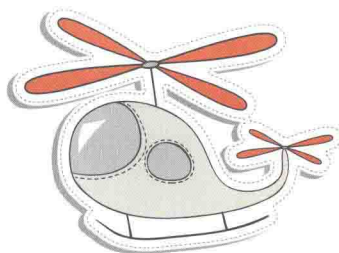
北京市东城区崇文第三幼儿园高度重视幼儿园膳食营养工作，实施营养膳食科学管理办法，定期对幼儿膳食进行营养分析，以确保幼儿营养均衡，促进其健康成长。经过五十多年的实践及经验的积累，逐渐形成了具有特色的3~6岁幼儿的“四季食谱”体系，以应季的新鲜蔬菜、水果、食物为食材，针对不同季节、气候变化和幼儿生长、发育的特殊需求，按照幼儿每日营养素的需求量及《中国居民膳食指南》的指导原则，利用合理的烹饪技巧，设计了色香味俱全、花样多变的主食、菜品、粥类、汤类等多种可口菜肴，不仅符合食物品种多样、健康饮食行为的原则，也符合《黄帝内经·素问》提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食配伍原则。

本书是北京市东城区崇文第三幼儿园的老师为孩子们付出的爱心，他们以科学合理的措施，通过“四季食谱”的实施为培养拥有健康体魄的儿童作出了突出的贡献！

中国营养学会
常务副理事长

翟凤英

2014年6月





前言

北京市东城区崇文第三幼儿园始建于1959年，现有小、中、大13个教学班，3~6岁幼儿420余名，教职工70余人，是北京市市级示范园、联合国可持续发展教育示范校、北京市陈鹤琴教育思想研究基地、北京市早教基地。

我园遵照《幼儿园教育指导纲要（试行）》中“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”的精神与要求，高度重视幼儿园膳食营养工作，实施营养膳食科学管理办法，定期对幼儿的膳食进行调查分析，以确保幼儿营养均衡、身体健康成长。经过55年的实践、积累，逐渐形成了具有本园特色的3~6岁幼儿“四季食谱”体系。应幼儿园一线后勤工作者及幼儿家长的需求，特别精心挑选、编排了这本《幼儿园带量四季食谱》，希望能对托幼儿园所营养配餐标准量更加科学准确有所帮助。需要说明的是，本书食谱中统一使用花生油，在实际应用中可定期更换其他品种的油，以保证幼儿营养均衡。本书具有三大特点：

1. **科学性**——以四季中应季的新鲜蔬菜、水果和食品为食材，针对不同季节和幼儿生长发育、活动量的情况，以我园多年的工作实践经验汇集成册，体现了科学的营养配餐。
2. **特色化**——带量食谱将幼儿每日营养素的需求量和实际操作结合起来，通过合理的烹饪技巧，设计了色彩诱人、花样多变的主食、菜品、粥类、汤类等200多道可口菜肴。
3. **可操作性**——向读者展现完整的四季带量食谱，读者可参照食谱进行制作及根据实际情况进行调整。

幼儿正处于身体、大脑的发育期，充足、合理的营养对他们尤为重要。让每一个孩子拥有健康的体魄是每位家长的愿望，也是幼教工作者的愿望，更是全社会的愿望。我们愿意付出责任心和爱心，以更加科学合理的措施，让幼儿吃好、喝好、生活好，为培养拥有健康体魄的未来人才作出自己应有的贡献！



北京市东城区崇文第三幼儿园
《幼儿园带量四季食谱》编委会

2014年6月



目录

概说 / 08

春季 / 11

星期一 / 12

早餐 / 12
蛋皮花卷 / 12
核桃仁炒菠菜 / 13
花生滑子菇粥 / 13

加餐 / 13

酸奶 / 13
枇杷 / 13
冰糖菊花水 / 13
午餐 / 14
二米饭 / 14
板栗扒菜心 / 14
樱桃丸子 / 15
神仙豆腐汤 / 15

午点 / 16

盘香条 / 16
苹果 / 16
牛奶 / 16
冰糖百合水 / 16

晚餐 / 17

茄丁蔬菜面 / 17
面汤 / 17



星期二 / 18

早餐 / 18

四味包 / 18
小葱炒鸡蛋 / 19
红薯粥 / 19

加餐 / 19

酸奶 / 19
哈密瓜 / 19
冰糖山楂水 / 19

午餐 / 20

二冬鸡翅 / 20
西芹荸荠 / 20
红豆米饭 / 21
海米冬瓜汤 / 21

午点 / 22

培根酥 / 22
梨 / 22



牛奶 / 22
冰糖莲藕水 / 22

晚餐 / 23

西米奶黄包 / 23
土干饼 / 23
皮箱豆腐 / 24
虾仁炒彩瓜 / 25
鲑鱼笋干汤 / 25

星期三 / 26

早餐 / 26

小糖三角 / 26
青豆炒胡萝卜 / 27
柳叶汤 / 27

加餐 / 27

奶酪 / 27
橘子 / 27
冰糖菜根水 / 27

午餐 / 28

咖喱鸡肉盖浇饭 / 28
糖醋莲藕小排骨 / 29
番茄炒蛋 / 29
象眼汤 / 29

午点 / 30

曲奇饼干 / 30
草莓 / 30
牛奶 / 30
冰糖绿豆水 / 30

晚餐 / 31

豆制品炒三丁 / 31
魔方糕 / 32
五彩里脊丝 / 32
香港紫荆花 / 33
时蔬鲜虾汤 / 33

星期四 / 34

早餐 / 34

素什锦 / 34
五香千层饼 / 35
胡萝卜粥 / 35

加餐 / 35

梨 / 35
酸奶 / 35
冰糖荸荠水 / 35

午餐 / 36

番茄鳕鱼排 / 36
花生米饭 / 36
鸡蛋炒小白菜 / 37
叉烧菠菜汤 / 37

午点 / 38

蒸南瓜 / 38
火龙果 / 38
冰糖银耳水 / 38
牛奶 / 38

晚餐 / 38

羊肉白菜包子 / 38
莲子枣粥 / 39

星期五 / 40

早餐 / 40

溜肝尖 / 40
麻酱荷叶夹 / 41
牛奶 / 41

加餐 / 41

橙子 / 41
冰糖甘蔗汁 / 41
琥珀桃仁 / 41

午餐 / 42

太阳肉 / 42
香菇陈皮鸡汤 / 43
香脆莲花白 / 43
葡萄干米饭 / 43

午点 / 44

蒸山药 / 44
苹果 / 44
冰糖胡萝卜水 / 44
酸奶 / 44

晚餐 / 44

香芹炒饭 / 44
冬瓜球汆丸子汤 / 45

春季一周带量食谱 / 46

- 一、平均每人每日进食量表 / 46
- 二、营养素摄入量表 / 46
- 三、热量来源分布表 / 46
- 四、蛋白质来源分布表 / 46
- 五、配餐能量结构表 / 46



夏季 / 49

星期一 / 50

早餐 / 50
鹅卵石 / 50
素烧黑白黄 / 51
绿豆粥 / 51

加餐 / 51

香蕉 / 51
酸奶 / 51
冰糖梨水 / 51

午餐 / 52

二丝木耳汤 / 52
山楂糕米饭 / 52
魔芋排骨 / 53
香素咕咾肉 / 53

午点 / 54

开口笑 / 54
西瓜 / 54
牛奶 / 54
冰糖山楂水 / 54

晚餐 / 55

地三鲜 / 55
鱼米之乡 / 55
佛手 / 56
玉米面窝头 / 57
碧菠粥 / 57

星期二 / 58

早餐 / 58

三丝粥 / 58
麻酱糖火烧 / 59
酱肘花 / 59

加餐 / 59

火龙果 / 59
酸奶 / 59
冰糖菜根水 / 59

午餐 / 60

蜜烤翅中 / 60
绿豆米饭 / 60
三珍腰花 / 61
番茄鸡蛋鱼丸汤 / 61

午点 / 62

棋格饼干 / 62





苹果 / 62
牛奶 / 62
冰糖菊花水 / 62

晚餐 / 63

小比萨饼 / 63
八宝粥 / 63

星期三 / 64

早餐 / 64

防风烧饼 / 64
芝麻盐水鸭肝 / 65
绿茶粥 / 65

加餐 / 65

奶酪 / 65
橘子 / 65
冰糖苹果水 / 65

午餐 / 66

凤眼丸子 / 66
碎金饭 / 66
素烧三鲜 / 67
火腿豌豆鲜贝汤 / 67

午点 / 67

奶香甜玉米 / 67
哈密瓜 / 67
冰糖绿豆水 / 67
牛奶 / 67

晚餐 / 68

吉利玉兔 / 68
核桃派 / 68
泥肠炒菜花 / 69
酱汁竹笋 / 69
枸杞银耳粥 / 69

星期四 / 70

早餐 / 70

雪里蕻烟豆芽 / 70
红糖油饼 / 71
豆腐脑 / 71

加餐 / 71

荔枝 / 71
酸奶 / 71
冰糖荸荠水 / 71

午餐 / 72

松子仁米饭 / 72

蔬菜肉卷 / 72
鸡蛋炒平菇 / 73
青虾萝卜丝汤 / 73

午点 / 73

豆沙酥盒 / 73
梨 / 73
冰糖胡萝卜水 / 73
牛奶 / 73

晚餐 / 74

三鲜烧麦 / 74
香菇花生莲子粥 / 75
粉丝圆白菜 / 75

星期五 / 76

早餐 / 76

彩珠蛋糕 / 76
蚝油生菜 / 77
牛奶 / 77

加餐 / 77

琥珀桃仁 / 77
橙子 / 77
冰糖莲藕水 / 77

午餐 / 78

葵花子米饭 / 78
油焖大虾 / 78
西芹百合 / 79
香菇鸭块汤 / 79

午点 / 80

螃蟹酥 / 80
桃 / 80
酸奶 / 80
冰糖绿豆水 / 80

晚餐 / 81

日式叉烧饭 / 81
豌豆鱼丸汤 / 81

夏季一周带量食谱 / 82

- 一、平均每人每日进食量表 / 84
- 二、营养素摄入量表 / 84
- 三、热量来源分布表 / 84
- 四、蛋白质来源分布表 / 84
- 五、配餐能量结构表 / 84



秋季 / 85

星期一 / 86

早餐 / 86

鸡蛋豆炒胡萝卜 / 86
小刺猬 / 87
燕麦枣羹 / 87

加餐 / 87

酸奶 / 87
香蕉 / 87
冰糖萝卜水 / 87

午餐 / 88

芸豆米饭 / 88
三丝鲜贝汤 / 88
糖醋山药鸡 / 89
蚝油平菇 / 89

午点 / 90

肉松球 / 90
苹果 / 90
牛奶 / 90
冰糖山楂水 / 90

晚餐 / 91

柴巴卷 / 91
虎皮蛋糕 / 91
麦当汤 / 92
蒜苗牛肉炒豆皮 / 93
红烩土豆 / 93

星期二 / 94

早餐 / 94

麻蓉糕 / 94
五香鹌鹑蛋 / 94
豆炒芥菜 / 95
小米南瓜粥 / 95

加餐 / 95

火龙果 / 95
酸奶 / 95
冰糖菊花水 / 95

午餐 / 96

八仙小炒 / 96
珍珠丸子 / 97
红枣米饭 / 97
蟹肉白萝卜汤 / 97

午点 / 98

咖喱酥饺 / 98
梨 / 98



牛奶 / 98
冰糖莲藕水 / 98

晚餐 / 99

老北京炸酱面 / 99
面汤 / 99

星期三 / 100

早餐 / 100

木须菜 / 100
芸豆粥 / 101
奶香热狗 / 101

加餐 / 101

橙子 / 101
奶酪 / 101
冰糖菜根水 / 101

午餐 / 102

太阳米饭 / 102
碧绿香菇鸡蛋汤 / 102
百花日本豆腐 / 103
金葱熘牛方 / 103

午点 / 104

蒸红薯 / 104
苹果 / 104
牛奶 / 104
冰糖甘蔗汁 / 104

晚餐 / 105

鸳鸯饺子 / 105
饺子汤 / 105

星期四 / 106

早餐 / 106

双色巧克力花卷 / 106
什锦虾皮丸子 / 107
红豆粥 / 107

加餐 / 107

白兰瓜 / 107
酸奶 / 107
冰糖百合水 / 107

午餐 / 108

五仁米饭 / 108
香菇紫菜鸡蛋汤 / 108
老家带鱼 / 109
素烧小萝卜 / 109

午点 / 110

面包圈 / 110
鲜枣 / 110



牛奶 / 110
冰糖荸荠水 / 110

晚餐 / 111
三洋黑包 / 111
菊花酥 / 111
素鸡烧面筋 / 112
蔬菜培根双脆 / 113
枝竹排骨汤 / 113

星期五 / 114

早餐 / 114
什锦果仁窝头 / 114
拌四丝 / 115
炸羊肉串 / 115
牛奶 / 115

加餐 / 115
苹果 / 115
琥珀桃仁 / 115
冰糖胡萝卜水 / 115

午餐 / 116
好吃多磨 / 116
京酱肉丝 / 117
番茄蛋花汤 / 117
丝蛋圆白菜盖浇饭 / 117

午点 / 118
羊角酥 / 118
梨 / 118
酸奶 / 118
冰糖红豆水 / 118

晚餐 / 119
什锦炒饭 / 119
豆苗猪肝蛋花汤 / 119

秋季一周带量食谱 / 120

- 一、平均每人每日进食量表 / 122
- 二、营养素摄入量表 / 122
- 三、热量来源分布表 / 122
- 四、蛋白质来源分布表 / 122
- 五、配餐能量结构表 / 122



冬季 / 123

星期一 / 124

早餐 / 124
小猪糖包 / 124
煮鸡蛋 / 124
虾条炒小白菜 / 125
小枣薏米粥 / 125

加餐 / 125
香蕉 / 125
酸奶 / 125
冰糖菜根水 / 125
午餐 / 126
南瓜子米饭 / 126
松仁玉米 / 126
羊肉莲藕汤 / 127
毛氏红烧肉 / 127

午点 / 128
九层糕 / 128
梨 / 128
牛奶 / 128
冰糖山楂水 / 128
晚餐 / 129
牛肉蔬菜面 / 129
面汤 / 129



星期二 / 130

早餐 / 130
蛋黄甘露酥 / 130
炒三丁 / 131
香菇肉松粥 / 131

加餐 / 131
火龙果 / 131
酸奶 / 131
冰糖萝卜水 / 131

午餐 / 132
地鲜焖羊肉 / 132
菠萝米饭 / 132
虾仁油菜炒魔芋 / 133
什锦冬瓜汤 / 133

午点 / 134
山楂方 / 134
苹果 / 134

牛奶 / 134
冰糖梨水 / 134
晚餐 / 135
蛋黄南瓜眼 / 135
冰花蝴蝶酥 / 136
黄金小豆卷 / 136
四喜丸子 / 137
紫米粥 / 137

星期三 / 138

早餐 / 138
菜肉小馄饨 / 138
老婆饼 / 139
糖醋萝卜丁 / 139

加餐 / 139
橘子 / 139
奶酪 / 139
冰糖菊花水 / 139
午餐 / 140
粉蒸排骨 / 140
番茄豌豆汤 / 140
翡翠米饭 / 141
爆炒双花 / 141

午点 / 142
泡芙球 / 142
圣女果 / 142
牛奶 / 142
冰糖罗汉水 / 142

晚餐 / 143
番茄意大利通心粉 / 143
时蔬菌菇汤 / 143

星期四 / 144

早餐 / 144
橙汁蛋糕 / 144
果仁菠菜 / 145
红薯燕麦粥 / 145

加餐 / 145
桂圆 / 145
酸奶 / 145
冰糖荸荠水 / 145

午餐 / 146
番茄笋鸡片 / 146
香菇素什锦 / 147

豆苗鲜贝蛋花汤 / 147
香肠米饭 / 147

午点 / 148
眉毛酥 / 148
柚子 / 148
牛奶 / 148
冰糖胡萝卜水 / 148

晚餐 / 149
水果碗糕 / 149
玉米面酥饼 / 149
四彩鱼滑汤 / 150
里脊豆腐 / 151
洋葱炒二西 / 151

星期五 / 152

早餐 / 152
鸡蛋素菜卷 / 152
五香鸡肝 / 153
牛奶 / 153
菊花泥肠 / 153

加餐 / 153
橙子 / 153
冰糖红豆水 / 153
琥珀桃仁 / 153

午餐 / 154
麒麟鲈鱼 / 154
星星米饭 / 155
蒜瓣彩椒炒双丁 / 155
碧绿香菇竹笋汤 / 155

午点 / 156
艺境南瓜 / 156
大枣 / 156
酸奶 / 156
冰糖苹果水 / 156

晚餐 / 156
西湖牛肉羹 / 156
意大利炒饭 / 157

冬季一周带量食谱 / 158

- 一、平均每人每日进食量表 / 160
- 二、营养素摄入量表 / 160
- 三、热量来源分布表 / 160
- 四、蛋白质来源分布表 / 160
- 五、配餐能量结构表 / 160



概说



依据《幼儿园教育指导纲要(试行)》中“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”的精神与要求,我园高度重视幼儿园膳食营养工作,实施营养膳食科学管理办法,定期对幼儿的膳食进行调查分析,以确保幼儿营养均衡,身体健康。幼儿园营养配餐主要是平衡膳食,是为了满足幼儿机体正常的生理需要,科学搭配膳食,达到营养均衡的目的。我们积极探讨各年龄阶段幼儿身体发育的特点,成立了幼儿园的伙食委员会,每月对幼儿食谱、进食量进行科学的研讨与分析,翻新食谱的花样,把翻新的食谱不断地增加到四季食谱中,以达到平衡膳食的制订、烹调及科学合理的安排,不断丰富幼儿园四季食谱,通过努力的摸索和总结,积累了一些经验。



一、制订科学的、合理的、符合幼儿生长发育需求的营养食谱。

根据幼儿的生理、心理特点,我们园在制订幼儿平衡膳食食谱时,注重花色品种多样化,抓住色、香、味、形等特色,进行了科学安排、合理搭配,能够做到一个月菜谱不重样,以达到或超过中国营养学会新推荐的幼儿每日膳食中营养素的供给标准。

(一) 严格营养配比,确保幼儿获得科学的营养。

制订科学合理的幼儿食谱,首先是要讲究营养平衡,即每天的膳食中六种营养素的搭配要恰当,才能满足幼儿生长发育的需要。幼儿每天所需的六大营养素为蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、

水、微量元素和维生素。儿童处于生长发育阶段,营养素的需求量要高于成人。我们根据3~6岁幼儿每日各种营养素的需求量,进行食前的营养预算和食后的营养核算,再结合季节特点,制订出“三餐两点”的幼儿带量食谱,干稀、荤素、粗细、甜咸搭配合理,少吃油炸食品,不食用味精、鸡精等食品添加剂。这样制订的食谱既保证了幼儿每日膳食中有充足、平衡的营养,保持了我国膳食以植物性食物为主、动物性食物为辅、能量来源以粮食为主的基本特点,又能保证各种营养素的质量。

(二) 膳食组成多样,保证营养物质全面、均衡。

任何一种或几种食物都不可能全面满足幼儿生长发育的需要,只有将不同的食物合理调配,组成人体所需的营养素,才能使幼儿获得全面、均衡的营养。为此,我们在食物的花色品种和营养搭配上格外下功夫。

1. 主副食合理搭配——米饭、面食是食物的主要来源。当我们发现一段时间主食的摄入量上不去,就一起研究讨论如何将主食的制作方法进行改进:根据幼儿的特点,我们将午餐的米饭调整为一周不重样,增加了甜玉米米饭、五仁米饭、葡萄干米饭、紫米大米饭等,多样化的主食,激发了幼儿的进餐欲望;在面食的制作中,利用蒸、烤、煮等各种制作方法,不断翻新花样品种,在外形和味道上进行创新,研究制作出九层糕、山楂方、泡芙圈、眉毛酥等适合幼儿进食的主食,使幼儿在视觉和味觉上有新鲜感。经过翻新制作,幼儿的主食

餐量有明显的增加。在一日三餐中提倡食物的多样化,不仅能提高食欲,还能够获取丰富的营养。我们根据幼儿的年龄特点,选择种类最齐全的食物,以达到营养互补的作用,比如:“蒜苗牛肉干丝”这道菜,原料包括了蒜苗、牛肉馅、豆腐干等,做到了动物性食物、植物性食物相互搭配,以得到全面的营养。

2. 粗细粮合理搭配——为了使幼儿身体的锌含量达标,我们在制作主食时加入了小麦胚粉。另外,将芋头、玉米、南瓜、糯米、燕麦和大米合理搭配,不但有营养互补的作用,更重要的是粗粮所含纤维素较多,能刺激肠蠕动,减少慢性便秘,促进幼儿的生长和发育。

3. 干稀搭配——米饭与汤组合,粥与包子、馒头的组合,牛奶与餐点的组合,以提高幼儿营养的吸收率、增加水分而达到补充营养的作用。

4. 动物蛋白与植物蛋白搭配——动物类食品(如鱼、肉、虾、鸡、鸭、蛋等)与豆制品(如豆腐、香干、豆类等)食品搭配,重视植物蛋白的摄入,从而保证幼儿获得优质蛋白质,提高了蛋白质的互补作用。

5. 深色蔬菜与浅色蔬菜、水果搭配——深色蔬菜为绿叶菜(如油菜、菠





菜等)和深颜色的菜(如胡萝卜、黄瓜等),它们所含的微量元素和维生素一般比浅色蔬菜和水果高。浅色菜包括根茎菜(如土豆、白萝卜等)和黄叶菜(如圆白菜、大白菜等)。水果中的芦柑和甜橙的维生素C含量高于蔬菜。它们之间合理搭配,餐后或餐前一小时供应适量的水果,可以保证和补充微量元素和维生素的摄入。

二、结合季节及幼儿生长发育规律,力求获取更有价值的营养素。

(一)春季天气回暖,万物生发,日照充足。幼儿的生长、发育也进入了一个活跃期,身体所需的钙量也比较多,我们需要安排含钙丰富的食物,如骨头汤、虾皮、海产品等。同时,春季也是传染病的高发期,让幼儿多进食蔬菜和水果,尤其是菠菜、油菜、山药等,多吃一些枣来强健脾胃,满足幼儿生长发育的需要。

(二)夏季暑热挟湿,是人体新陈代谢活跃的时期。幼儿活动量加大,能量相对消耗也多,需要及时补充各种营养,但由于天气热的原因又会使幼儿出现食欲不佳的状况,因此,我们就要注重菜肴的颜色、外形、味道来增强幼儿的食欲,以清淡为主,少油腻,多摄入消暑利湿的食物。如时令蔬菜、特别是瓜类,水产品、特别是鱼类,鸭肉、猪瘦肉,红豆、绿豆,鲜果汁、绿豆汤等,让幼儿健康地度过盛夏。

(三)秋季天气干燥,温差大,寒凉。幼儿易出现口腔、鼻腔、皮肤干燥和大便秘结等现象。因此,应让幼儿进食有营养而且性味平和的食物,如荸荠、芋头、毛豆、山药、银耳、芝麻、莲藕、绿叶菜等,不宜多食生冷、寒凉食物,做好秋季的养生保健。

(四)冬季天气寒冷。幼儿的身体一

方面需要储存热量抵抗寒冷,另一方面还需要营养用以生长,因此,这个季节应选择能增强机体抵抗力及热量高的食物:如羊肉、牛肉、红薯、红枣、豆类、核桃、萝卜等,提供具有抗寒、防感冒效果的保健营养汤水,保证幼儿平稳地度过冬季。

掌握以上原则,就能为幼儿提供适合的四季营养食谱,充分利用应季食物,使幼儿得到最新鲜的食物,能吸收更多的维生素、矿物质,以维持幼儿身体健康、使大脑及机体器官组织充分发育,保证幼儿拥有健康的体魄及健康成长。

三、精心、合理烹调,坚持花样翻新,做到色香味美。

(一)合理安排菜肴的切配和口味。

在加工和烹调幼儿食物时,根据幼儿的年龄和生理特点,首先要注意与其消化机能相适应。在切配食物的环节上把好关,3岁左右的幼儿食物应当细、软、碎、烂,以小丝、小丁、小片、无骨、无刺的食品为宜;4~6岁的幼儿以稍大的块、丁、片,逐步过渡到接近成人的膳食,这样才能有利于各年龄段幼儿咀嚼能力的培养,又可以达到利于幼儿消化的目的。

食物的烹调还应做到味道可口,色香味俱佳。根据多年实践的积累,我们认为少盐、低糖、弱酸、无刺激、少油量的调味方式比较适合。不宜使用味精、色素、糖精等调味品。在制作幼儿膳食时,采用一些口味清淡的调味方法,如“鱼米之乡”要求菜肴清淡、细腻、鲜美。同时,还利用各种调味品烹调出适合幼儿口味的各式菜肴,如:“番茄鳕鱼排”在烹调时用番茄酱调制出红色,与香甜的玉米粒、豌豆粒组成咸中带甜、甜酸适度的口味,既有丰富的色彩,又有幼儿喜爱的口味,成为幼儿喜欢的特色菜。

(二)烹调时,注意减少营养素的损失。

根据幼儿园的后勤管理制度,炊事员要严格掌握洗、切、配、烫、烹、调、炒等各道工序的正确操作方法,加

强基本功的训练,进行炊事员的基本功比赛,减少因为操作不当造成营养素的流失和破坏。

(三)增加花色品种,激发幼儿的食欲。

色、香、味、形俱佳的食物可以激发幼儿的食欲,在烹调上应该经常变换花色品种,制作出幼儿喜爱的食品。如:把普通的面食制作各种小动物的形状,豆沙包做成小刺猬、小螃蟹、小猪等,把烤制类的面点做成好看的花朵,都能引起幼儿的关注和喜爱。形象、色泽搭配鲜明的食物也能够激发幼儿的好奇心和进食欲望。

(四)通过伙食翻新,不断改进制作的方法。

坚持每月进行伙食翻新,根据季节设定翻新主题和选择应季食材。炊事人员制作完成,由伙食委员会成员集体进行品尝、评议、打分,然后择优进入到幼儿食谱中,再进班观察幼儿的进餐情况,以不断改进完善,把最优秀的翻新成果纳入到四季食谱库中。

儿童健康成长有赖于科学合理的营养膳食。作为幼儿膳食管理人员,我们深感责任重大。通过对3~6岁儿童膳食管理的不断实践和探索,我们对儿童营养的重要性有了更明确的认识和理解,也对如何做好幼儿科学合理膳食管理有了更坚定的信心。只有遵循幼儿生理特点和各种营养素的需求,制订均衡合理的四季营养食谱,加强适合幼儿口味的营养烹调技能,丰富幼儿的膳食花色品种,引导幼儿养成良好的饮食习惯,才能真正使每一个幼儿全面合理地摄入足够的营养素,体格发育良好,健康茁壮成长。

