

幼儿教育经验选辑



河北省教育厅編
河北人民出版社

目 錄

我在值夜班工作中的几点体会·····	刘宝兰	2
我园是如何节约幼兒伙食費的·····	張文德	9
我們是怎样进行疾病預防工作的·····	艾蔚等	17
怎样做好讓兒童回园不哭的工作·····	郝秀兰	24
如何培养小班兒童有組織的行为·····	刘美玉、高云鳳	31
我們是怎样创办刊物并通过刊物进行 家长工作的·····	孙蔚芝	43
唐山开灤唐家庄矿北工房幼兒園 是怎样办起来的·····	李希胜	50
我們是怎样制造教具的·····	韓培英、辛萃文 張佩清、杜婉英	56
发动大家动手为孩子制造玩具·····	俞秀善	62

我在值夜班工作中的几点体会

石家庄市零九七三部队六一幼儿园保育员 刘宝兰

我是1954年开始作幼儿园工作的，在这个会上我向大家谈一谈值夜班的几点体会。

我园是寄宿制幼儿园，1956年初有3个班，共收86个幼儿（大班28，中班29，小班29），每班有一个保育员值夜班。自1956年4月份起，领导上为了节省人力，提高工作效率，改为两个人值3个班。在4月底，有一部分教养员要到北京去参观，为了不使白班的工作受到更多的影响，我们向领导上建议从夜班中再抽出1人去值白班，只留1个人担任3个班的夜班工作，这个意见虽然得到了领导上的同意，但在具体试行中，却遇到了不少困难。

首先，由于3个班的宿舍同在一排房子而互不相通，对每班的孩子照顾起来很不方便。有的孩子把被蹬开不能及时盖上，有的孩子要小便不能及时给便盆，对经常尿床和睡眠姿势不正确的幼儿更顾不得照顾和纠正，于是病号不断发生。其次，由于对别班的幼儿不熟悉，他们不听我的话。他们说：“你不是我们班的阿姨，我们不听你的话。”说完就起哄大闹，弄得寝室秩序很混乱，无法掌握。因此我就信心不足，有些胆怯，怕万一出了事故自己担当不了。这些问题被领导上发现后，及时采取了具体措施来帮助我。在试行期间，派来一位同志睡在儿童宿舍里，在我忙不过来的时候，可以帮助我。领导上亲自主持召开几次夜班会交流值夜班的经验，重点研究如何处理孩子尿床和打被的现象。经过领导

和同志們的大力支持和幫助，給我增加了很大勇氣。當時石家莊市各工廠企業正在轟轟烈烈地開展工作競賽，在這種氣氛的影響下，使我進一步明確了在社會主義的高潮中應如何正確地對待自己的工作。既然接受了新的任務就應主動地克服工作中的困難。當思想問題解決了以後。工作上的勁頭就更大了。根據半年来在工作中的實際體會，現將幾點初步的收穫總結如下：

一、為順利進行工作而創造條件

（1）合理安排幼兒宿舍：3個班的宿舍原來是按中、大、小班的順序挨着排的，根據孩子的年齡特點，以小班的孩子自我服務能力較差，需要成年人的更多照顧，經領導同意和在夜班會上研究的結果，決定將小班的宿舍放在大、中班之間，這樣無論從大班到中班或從中班到大班都需要經過小班，不僅加強了對小班的照顧，而且使得全部工作不致忙亂。

（2）熟悉孩子，了解孩子

①主動的接觸孩子：當孩子們吃過晚飯在院子裡玩的時候，我有時參加到他們的遊戲中去。如在玩小山羊和狼的遊戲時，我裝羊媽媽很親熱地帶着一群小羊逃避老狼的追趕。有時和孩子們共同看畫書，他們很有興趣地聽我講述。經過幾次的接觸之後，孩子們對我的態度逐漸好轉起來了。

②加強接班工作：過去我在接班的時候，了解孩子的情況比較簡單，一般地只是問問班上的人數和有沒有病號，以及個別孩子的情緒等；往往忽略了对孩子飲食情況的了解，這對實際工作的進行是有一定妨礙的，後來我在接班時，就注意了這一點。除了問清楚各班兒童吃晚飯的情況外，並進一步問明晚飯後的飲水時間和飲水量，下午的活動量，體弱和

經常尿床兒童的進食、飲水和活動情況。詳細地了解這些情況，對於處理孩子尿床、打被和糾正睡眠姿勢等等問題都有很多方便。對於這方面的體會，我想其他值夜班的同志也都會有同樣的感覺，要是忽略了就會發生問題。

（3）值夜班的保育員要做好值夜班的準備工作：在白天要有充足的睡眠，免得夜里打盹；要準備好孩子夜里喝的水；為了調節室內的溫度，夏天要準備涼水洒地，冬天要檢查爐火的燃燒情況和煤炭是否够用；要帶好夜餐和自己的外衣；要換穿布底鞋等等。把這些工作準備周到；就是為了接班以後不再離開孩子。

（4）在值夜班時，應有計劃地安排工作。我所採取的一些基本方法是這樣的：①去每間房子的次數要多，呆的時間要短，在一間房子里工作完畢後馬上轉移到另一間，這樣可以及時掌握各屋的情況。②照顧重點，注意一般。把愛尿床和打被的孩子都統計出來，記在心里，多加照顧；同時也留心一般孩子的情況，發生問題及時解決。③把應做的工作有機地結合起來做。如每到一間屋子後，按時招呼愛尿床的孩子小便，蓋被子，糾正睡眠姿勢等把這些工作一次做好，而不是分為三次去做，這樣可以節省時間。

二、如何掌握兒童的小便時間及糾正尿床的現象

在3個班中經常尿床的兒童有25人左右，其中尿的次數較多的有6個，小班的黎笑笑尿的次數最多。根據這種情況，我採取了分別對待的辦法：對能夠自動起來小便和晚上無小便習慣的兒童，為了讓他們有充足的睡眠，我就不再叫他們；對經常尿床的兒童我就根據接班時了解的情況，把小

便的时间适当錯开。有的小朋友活动量較大，水喝的多，而小便的次数也多，我就先叫；有的小便次数不太多，我就后叫。另外，我还根据兒童小便的顏色来确定小便的时间。如尿的顏色发白，也很多，那就証明是白天喝的水多，这样就需两小时左右叫一次；如果尿发白，但是不太多，那就証明白天喝的水并不少，但可以适当延长下一次叫的时间；如果尿很黃，又很少，那就証明缺水；应多給些水喝；尿的顏色較黃，但很多，这就証明叫尿的时间是比較准确（寝室的灯光度数應該小，在孩子未睡之前，光綫以暗淡較宜，可用帶色手帕将灯包上，或用帶色灯泡；在孩子睡熟之后，再打开白色灯泡，以便观察）。

完全依靠成人叫孩子起来尿尿，不是彻底解决尿床的办法，也会影响幼兒有充足的睡眠，應該逐漸培养兒童主动起来小便的习惯。对尿床的兒童要告訴他們尿床有那些不好：尿了床很湿有味，睡起来又不舒服。如有一次我对小梅說：

“小梅，今天你小便的时候叫姨姨行嗎？我們試一試，你叫我行嗎？”当时他是答应了，可是开头的一两次还是做不到；又經過几次的告訴，他終于感到不好意思了，这时我就更有信心地鼓励他，使他慢慢地养成自己尿尿的习惯。可是也有个別的孩子如黎笑笑，有时20分鐘叫一次他还要尿床（經本园医生檢查排泄器官无病，而是由于成人不注意，使孩子养成了尿床的习惯），經過研究，我們决定不再叫他，給他垫上尿垫子，有意識地把他尿尿的时间和次数記了下来，每尿一次就給他换上，并告訴他說：“尿尿时要叫姨姨，我好好的听着你叫行嗎？”經過反复地提醒，并在小便前給他創造条件，我曾参考他过去小便的时间，估計快要到小便的时候，便先摸一摸他的肚子，如果是很硬，那可能是

快小便了，我就动一动他，使他醒来好叫姨姨。有一次他真的叫姨姨了。我就說：“笑笑，今天你記住姨姨的話了，你看多好，床热呼呼的，睡起来多舒服，以后每次都叫姨姨好吗？”从此，每到要尿尿时，他就准时地叫姨姨了。

有时孩子們是偶尔的尿床，那就不應該大惊小怪地責怪孩子，或是把他当成一般尿床的兒童来对待，應該寻找原因：他是白天玩累了？还是作梦而尿床的？对这样的兒童用不着急于采取什么措施，以免反而給他造成不良的影响。如艳玲、俊英偶尔尿了床，你不說，他們还想哭呢，再說上几句，那就更觉得害羞和委屈，即时給他們換上就行了，不应表示什么；等以后再个别和他們談小便时要記着叫姨姨，并向他們問清这次为什么会尿床。这时和他們談話应注意不要当着別人的面，以免損害他們的自尊心。由于我們經常研究幼兒尿床的情况和采取了一些必要的措施，目前尿床的孩子都主动起来尿尿而不用姨姨叫了，而且尿床的現象也大大地减少了。

三、怎样給孩子盖被

要随着季节的变化給孩子增減被子。在春秋季节里，孩子們大多是盖一个薄被，一个棉毯。这时应把棉被盖到齐脖，把手和头都露出来，棉毯盖在胸部以下以免孩子胸部受压力太大，使孩子发生打被、哭、叫和作恶梦等現象。冬天，孩子房子里应保持适当的溫度，大班一般在 15°C 左右，中小班在 16°C 左右，这样，孩子睡起来比較舒适。如果太热，会引起孩子們打被，再低就容易感冒。盖两个被子时，靠身的被子要盖到齐脖，上面的被子只盖到胸部以下，两个被子不应盖齐，以免胸部压力太大。在盖被时不应讓兒童卷

的太紧，要盖的松一点，再輕輕地給他掖好，好使孩子自由地翻身和活动，不致醒来感到疲劳。在夏天的夜里，前半夜和后半夜气温不同，孩子盖的被也应随着增减。我是按照下面的体会来給孩子盖被的。

(1) 气温在 25°C 以上时，兒童是盖不住被子的 只穿着褲衩背心睡觉就够了。如果以后摸着孩子的头温呼呼的，并没有太热(室内)的感觉，这时就用毛巾被的一角盖住肚子。

(2) 稍冷一点，就用毛巾被盖住兒童上至胸下，下至膝盖。气温再降低，感觉需給孩子增加被子了，那就将毛巾被由腋下盖到齐脖，以至把脚完全盖住。再冷，就把毛巾被双迭起来照原样盖好。

(3) 天亮的时候，可换上棉被照样盖好，但手仍可盖，以减少打被的次数，对个别体弱的兒童可給以特殊的照顧，提前盖被。

(4) 盖被时还要注意孩子睡眠的姿势，如果孩子是側身向左边睡；那就将被子盖住右边，把剩余的被子放在左边，这样当孩子再翻身时，必然是向右轉（因为小床有栏杆，不能繼續向左翻），等他轉过来，那些剩余被子也就恰好盖在他的背上，再不用重盖了，无论他怎样翻身，被子总离不开他的身，要想打被也是困难的。这样就可以减少盖被的次数，节省出時間去做其他工作。如果孩子是向右侧着身睡，那就把剩余的被子放在右边。

此外，还要掌握一种情况，就是把爱打被的和体弱的兒童都預先統計出来，在檢查盖被的情况时，分为重点檢查和全面檢查。重点檢查是檢查那些爱打被的和体弱的兒童（大約要用5分鐘的时间）；全面檢查是檢查所有的兒童（大約要用8分鐘的时间）。这两种檢查依情况可单独进行，也可

結合进行，目的是使所有打了被的兒童都能及时得到被子盖，以减少病号的发生。

四、怎样纠正兒童的睡眠姿势和及时发现病号

兒童的睡眠姿势，多是不够正确的，必須慢慢地加以纠正，使他們养成正确良好的睡眠姿势。有的孩子睡成一团，有的趴着，有的把手放在胸上，这都会影响幼兒的休息和身体的发育，应帮助他們进行改正。睡眠姿势以右侧半伏臥或是臉向上两手放在两边为好，这样的睡法呼吸舒暢，也不感到疲劳。为了讓兒童知道什么是正确的睡眠姿势，我曾經和值白班的同志联系，請他們在游戏中利用娃娃給孩子做示范，把娃娃放在床上，臉向上睡。孩子們看了，都喜欢娃娃这样睡的姿势，这时便鼓励启发他們向娃娃学习。到晚上孩子們上床后，便輕輕地告訴睡眠姿势不正确的兒童，要他們象娃娃那样睡，并进行示范，以后兒童就逐漸地能掌握正确的睡眠姿势了。

在值班时还必須注意每个孩子平日的睡眠情况。如果发现反常的时候，如醒来長時間不能入睡，翻身太多，爱动、爱哭鬧等等，这些表現都是有原因的，这时要細心体察，应摸摸孩子的头，是不是发燒，如果发燒，应及时报告医生进行診斷。如果不屬於病情，仅是由于作梦而受到的影响，那就應該好好安慰孩子，讓他安靜地睡去，同时也和值白班的同志联系，不要給孩子講过于緊張和对幼兒神經有刺激性的故事。

以上的几点体会，是我在1956年2月到7月半年当中值夜班时所摸索出来的，当时还存有长期值夜班的问题，这对

一个人的身体健康是有些影响的。自1956年暑期以后，領導上为了照顾值夜班同志的身体健康，重新研究制订了值夜班的制度，改为每值一个月的夜班，参加两周的白天工作，并且每晚的夜班，由1人值改为2人值，1人值前半夜，1人值后半夜（1周换1次，另外，由于值夜班的时间短，白天睡醒后还可做一些縫紉和清整工作。）这样，所存在的问题就完全解决了。

最后，我恳切希望同志们对我以上所谈的几点不成熟的体会，提出批评意见。

我园是如何节约幼儿伙食费的

保定市菊胡同幼儿园副园长 張文德

我园是整日制幼儿园，幼儿的编制数是160名，实收人数3—4周岁的24名，4—5周岁的37名，5—6周岁的36名，6—7周岁的47名。在园吃三顿饭的77名，吃两顿饭的36名，吃一顿饭的23名，但入伙的情况变化很大，有的这月吃三顿饭，那月吃一顿，也有的今天来园，明天又不来园，针对这种复杂情况，并根据增产节约的精神，我们对幼儿伙食工作做了改进。我园幼儿的伙食费，以前在园吃三顿饭的每月是9元（星期日除外，按26天计算），经过采取了一些具体措施，使伙食费降低到8.1元，每人每天合0.31元，早饭每顿是.06元，中午饭每顿是0.17元，晚饭每顿是.08元。1—5月份总收入是：3,494.68元，实际支出是3,467.02元，除支净存27.66元，基本上达到了收支平衡，虽然降低了伙食费，但在营养上并未受到影响。我们所采取的具体措施如下：

一、管理员在采购食品时，掌握了“营养价值高，价钱

又便宜”的原則。例如：春天水果少，价錢又高，在这个时期我們就購買些青蘿苣和紅蘿苣来代替水果，每斤蘿苣比水果要便宜三分之二，但营养价值并不低。附表如下：

重 量 (四市 兩)	蛋 白 質 (克)	脂 肪 (克)	炭 水 化 物 (克)	热 量 (仟卡)	粗 纖 維 (克)	灰 份 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	胡 蘿 苣 素 (毫克)	硫 胺 素 (毫克)	核 黃 素 (毫克)	尼 克 酸 (毫克)	抗 坏 血 素 (毫克)
橘	1.1	0.1	15	61	0.3	0.53	30	19	0.3	0.69	0.10	0.04	0.4	38
苹 果	0.3	0.1	19	78	1.3	0.36	4	11	0.4	0.10	0.01	0.01	0.1	6
梨	0.1	0.1	15	61	2.1	0.4	6	8	0.3	0.01	0.01	0.01	0.3	4
胡蘿苣	1.3	0.5	10	50	1.1	0.92	4	29	0.43	5	0.05	0.05	0.5	10
水蘿苣	1.3	0	8	35	0.6	0.95	5	50	0.6	0.01	0.01	0.04	0.4	43
西紅柿	0.8	0.4	3	16	0.5	0.51	0	46	0.5	0.39	0.04	0.03	0.8	14

(根据中央卫生研究院营养学系編制的“食物成分表”計算)

这样每月就能节省一部分开支。在購買蔬菜类方面，管理員同志沒有买过小販的，都是在市上購買。我們吃的豆腐每斤是0.08元，比小販的便宜0.02元，这样也能节省一部分开支。

夏季的菜是不好儲存的，头一天吃不了第二天就要坏，我們为了避免浪費，采取了吃多少买多少的办法，克服了霉坏的现象。

二、自做点心。优点是：新鮮、便宜、質量高。我們做的点心有蛋糕、芙蓉糕、口酥、江米条、海参糕、糖蜜糕等十五六种。自做点心的成本每斤是0.4元，市价是0.8元多，

比市价便宜50%。根据一个月的统计做了200斤点心，节省开支80多元，这样每年可节省开支960多元。

三、节约粮食。幼儿粮食供给标准有：21斤、19斤、17斤、15斤、13斤等五种，平均起来每个幼儿合18斤左右。过去由于我们掌握的不好而造成粮食浪费，后来找出浪费粮食的原因，经过研究想出了节约粮食的办法：

(1) 炊事员在烹调上尽量作到减少浪费：例如：过去不能很好地掌握吃饭人数，因此，常有剩饭剩菜的现象。从开展增产节约运动以后，幼儿伙房建立了小黑板，每天由教养员向伙房报告吃饭人数，炊事员再根据人数有计划地做饭，这样就基本上克服了剩饭剩菜的现象。即便剩下一点也作了妥善处理。严格禁止工作人员吃小伙房的剩饭，如果剩下馒头就给孩子们做成馒头干，如果剩下菜，就折价卖给食堂。

(2) 炊事员作到精打细算，从小处着手：例如：吃完一袋面时，把面袋翻过来扫净，合面时做到手上盆上都没有面，连泔水缸里也没有粮食粒，煮面条的面汤也可利用起来做成菜汤吃或合面。

(3) 教养员密切配合，节约粮食没有教养员的配合也是做不好的：为了配合节约粮食的工作，教养员对幼儿加强了劳动教育，让孩子们知道粮食是农民伯伯劳动的成果，如果浪费了就对不起农民伯伯。在吃饭时又经常提醒孩子不要剩饭撒饭，给孩子打饭时要勤打少打，添饭时要少添勤添。

(4) 管理员严格管理户口，幼儿报户口或消户口时必须要有粮食证件，否则不给办理。

(5) 管理员和炊事员为了防止鼠吃和霉坏，把粮食放在缸里，同时伙房的墙角经常安置捕鼠器。此外，还建立了检查制度，每半月管理员除了经常地到库房检查外，还到各处

詳細檢查一次。因此，兩年來沒有發現鼠吃和霉壞的現象。

經採用以上各種辦法節約糧食，我們取得了很大的成績，原計劃每月每個幼兒節約1斤，結果節約了1斤12兩，超過原計劃的75%，從今年1月—5月就節約糧食1,216斤，按市價折合成值200多元。

此外我們還注意了節約煤炭的工作。為了節約煤炭，修改了爐灶，使爐膛小些，爐口大些，爐膛的高度也低了一些。同時炊事員在添煤時，還採取了勤添少添的辦法。

為了更多的節省煤炭，伙房由過去的抽風灶改為吹風高灶，這樣不但做飯節省煤炭，同時也解決了幼兒吃水問題。現在已經取消了燒水鍋爐，每月可節省煤炭2,000斤。經最近試驗，由過去每人每天1斤4兩煤，降低為每人每天半斤，每人每天節約用煤12兩。

我國入伙的幼兒，是136名，做飯的炊事員卻只有2人，從人力條件上來看是有困難的。但是由於管理員、炊事員同志們在工作中發揮了積極性和創造性，同時把節約出來的錢，進一步用於改善伙食，因此在飯菜的做法上，不僅作到了花樣多，適合幼兒口味，而且保證了所需的營養，使幼兒身體得到了健康的發育。

我國幼兒伙食每人每日平均供應量與標準需要量的對比：

比較 種類 重量	米 面	青 菜	肉 類	油	糖	雞蛋	水 菓
現 有	8.6兩	7兩	2兩	0.5兩		1個	4兩
標 准	6—9兩	6—9兩	2兩	0.5兩	$\frac{1}{3}$ 兩	1個	3兩

4—5岁的幼兒身高体重与标准的对比：

項 別 比 數 較 量	身高 (公分)		体重 (公斤)	
	男	女	男	女
現 有	101.7	102.38	16.75	16.05
標 准	102.46	101.63	16.51	16.3

四、几点体会

(1) 加强对炊事員和管理員的思想教育，坚定他們为孩子服务的观点，使他們認識到伙食工作的好坏，直接关系到孩子們的健康。在这一前提下，来發揮炊事人員的創造性是做好伙食工作的关键問題。例如：幼兒伙房只有两个炊事員，为了克服人力不足的困难，他們有計劃地安排了工作，如利用星期日趁幼兒不在园的时候，把下星期的点心全部做出来。当給孩子們包餃子吃的时候，他們在上午就把餃子餡和面都准备好，下午就可以拿出大部分的时间来包餃子，不再請保育員們帮忙了。又如：过去炊事員們只会做几种点心，后来，他們主动到食品公司进行了參觀和学习，現在会做的点心已有口酥、核酥、蜜果子、鷄絲糕、芙蓉糕、喇嘛糕、桂梅糕、苹果酥、蓮花酥、綉球酥等，共25种。为了節約細粮，經研究試驗，用大米面和玉米面做了餅干，核酥、方酥、芙蓉糕、八件、蜂糕等十余种点心，这些点心和白面的一样好吃，而营养价值并没有减低。管理員一个人虽然管理两个伙房，但有时間还帮助伙房做飯，他本来不会計算营养标准，通过努力学习，現在基本上能掌握起来了。

对炊事員同志的思想教育，我們除了每周进行一次生活

会以外，有的問題是采取个别談話的方式来解决的。例如：在評薪問題上，有的炊事員对自己的級別不滿意，我們了解这个情况以后，就进行了个别談話，問題終于得到了解决。其次，管理員除做采买和記賬等工作外，还經常在伙房帮助做飯，这样不仅从生活上和炊事員打成一片，能及时供应需要的物資，而且遇有什么問題，能及时解决。例如：炊事員做飯不按食譜，或为了省事把菜切得太大，这些問題都能及时进行处理。同时，对炊事員的生活問題也应关心。夏天伙房很热，出汗也多，我們就給炊事員每人买条毛巾和肥皂。如果遇到他們經濟上有困难的时候，工会及时給以解决。这样使他們感到領導上對他們很关心，因而工作就更加积极。

(2) 要作好改善伙食工作，必須取得教養員和医生的配合：例如：制定的食譜，先經過教養員和医生看过，向他們征求意见后，管理員再作修改。由于教養員对孩子們“愛吃什么，不愛吃什么”，體驗的特別深刻，所以和他們研究制定食譜，就能够保證营养。炊事員做飯的时候，教養員也經常去看看，发现問題及时提出改进意見，这样对工作是有很大好处的。

(3) 改善伙食要和節約粮食結合起来，要掌握全面着眼，从小处着手，并且虛心学习，鑽研业务，克服困难。从开展增产節約运动以后，我們突出地抓住了節約粮食的工作，并降低了伙食費标准，經過一段試驗，从今年4月份起，幼兒除了每人每月節約粮食1斤12两外，还将原来每人每月收9元的伙食費改收8.1元。

我們在管理伙食工作上虽然取得了一些成績，但是还存在着不少的缺点。例如：管理員虽然学会了計算营养标准，但是还不能作到及时应用，还常常从經驗出发，因此对补充营

养不足的問題就不能及时得到解决。另外，有的會議沒有按时召开，使批評和自我批評，不能很好的开展。这都是今后应注意改进的地方。

幼兒半月食譜（秋季）

星期 時間	1	2	3	4	5	6
早	花 饅 猪肉炒洋 白菜 (加西紅 柿)	饅 头 西紅柿炒 鷄子	花 饅 猪肉炒撒 兰 燒 豆 菜	饅 头 西紅柿炒 鷄子	花 饅 猪肉炒茄 子 炒 菜 豆	饅 头 猪肉炒撒 兰
飯	大米稀飯	稀 飯	稀 飯	稀 飯	稀 飯	稀 飯
中 午	大米干飯 川 丸 子 (菠菜、 粉条)	窩 窩 头 苣 蓿 肉 (木耳、猪 肉、鷄子) 猪肉拌黃 瓜	麻 醬 面 菜 碼 (黃瓜、 菜豆莢)	饅 头 猪肉炒葱 头 拌 黃 瓜	大米干飯 苣 蓿 湯 (木耳、 西紅柿、 青菜、鷄 子)	花 饅 西紅柿炒 鷄子 餹 猪 肝 (加黃瓜 片)
飯	喝 米 湯	稀 飯		稀 飯		稀 飯
水果	桃	沙菓	西紅柿	桃	西紅柿	沙菓
點心	餅 干 西 瓜	饅头干 西 瓜	方 酥 西 瓜	江米条 西 瓜	餅 干 西 瓜	方 酥 西 瓜
晚	饅 头 菜豆莢炒 鷄子 燒茄子	飽 子 (牛肉、 南瓜)	饅 头 猪肉茄加	餃 子 (南瓜、 猪肉、少 加韭菜)	饅 头 猪肉炒洋 白菜(少 加菠菜) 拌西紅柿	饅 头 炸 茄 片
飯	稀 飯	稀 飯	稀 飯		稀 飯	稀 飯

幼兒半月食譜 (冬季)

星期 時間	1	2	3	4	5	6
早 飯	花 饅 豬肉炒白 菜 (少加韮 菜、菠菜) 大小米粥	饅 头 韮菜炒雞 子 菠菜玉米 面粥	花 饅 豬肉炒芸 豆 (加白 菜) 大小米粥	饅 头 韮菜炒雞 子 菠菜玉米 面粥	花 饅 豬肝炒白 菜 大小米粥	饅 头 菠菜炒雞 子 玉米面粥
中 午 飯	大米干飯 骨头、菠 菜、鷄子 湯。 (加些大 米湯)	金 銀 饅 豬肉炒萵 筍。 大 米 粥	面 条 炸醬或打 卤 菜碼 (胡 蘿 蔔、菠 菜、白菜)	豆 沙 飽 大 米 粥	大米干飯 燉 鯉 魚 喝 米 湯	飽 子 (羊肉、 胡蘿 蔔)
水 菓	桔 子	胡蘿 蔔	苹 菓	青蘿 蔔	荸 薺	桔 子
点 心	圓 餅 干 白菜、蘿 蔔、白糖水	方 酥 开 水	八 件 蘿 蔔、紅 菓、白糖水	槽 糕 开 水	圓 酥 开 水	八 件 白菜、紅 菓、白糖水
晚 飯	饅 头 炸 小 虾 豬肝炒豆 菜 大小米豆 粥	餃 子 (豬肉、 韮菜、白 菜)	大米面絲 糕 苜 蓿 肉 (加菠菜、 蒜黃) 小米豆粥	饅 头 醬 小 菜 骨头湯煮 挂面 (加 菠菜)	枣 絲 糕 豬肉炒腐 竹 (加菠菜、 白菜) 大米豆粥	花 饅 炸 藕 夾 (加菠菜、 燴) 大小米粥