



3～5才児 1日の必要量



★1日に食べたい食品のめやす

エネルギー 1300kcal

	目安量	グラム
主食	 ごはん子ども茶わん 3杯強  じゃがいも 1/3個  食パン 6枚切り1/2枚	ごはん 280g パン 30g いも類 40g
主菜	 魚 1/3切強  豆腐 1/6丁  卵小1個  牛肉(ももうす切り小3枚) 30g	魚介類 35g 肉類 30g 豆類 50g 卵 50g
副菜	 ほうれん草1株  にんじん2cm  かぼちゃ3cm角  キャベツ1枚  玉ねぎ1/4個  えのきだけ1/4束  カットわかめ小さじ1/2 *野菜ジュースは含みません	色の濃い野菜 60g 色のうすい野菜 100g きのこと類 25g 藻類 5g
その他	 牛乳コップ2杯  ヨーグルト1個  りんご1/2個  砂糖小さじ3杯強  油 大さじ1杯	牛乳・乳製品 300g 果物 100g さとう類 10g 油脂類 12g

※牛乳と果物は食事でもとりにくい場合はおやつでもとりましょう。

※味付けはうす味にしましょう。油脂と砂糖以外の調味料は必要に応じて適量使いましょう。

※主食の必要量は体格や活動量によって違うので、ある程度は子どもの食欲にまかせます。

主菜と副菜は目安量を3日～1週間位の平均でみましょう。