

3～5歳 1食目安量

魚の献立



	主食			主菜				副菜	果物	乳製品
	炭水化物			タンパク質				ビタミン・ミネラル	カルシウム	
	ごはん (g)	食パン (枚)	めん類 (g)	魚 (g)	肉 (g)	大豆製品 (g)	卵 (g)	野菜きのこ海藻類 (g)	果物 (g)	乳製品 (g)
1日分目安	100～120g	6枚切1枚	うどん 100～130g (1/2～2/3玉)	40g	30～40g	40～45g	30～40g	240g	100～150g	200～300g
写真の量	120g	-	-	40g	-	-	-	約70g	35g	100g

幼児期の食事～食品の選び方～

主食



毎食1つ選びましょう

主菜



毎食1つ～2つ選びましょう

副菜



毎食1～2品食べましょう
副菜だけでなく汁物に取り入れても◎

乳製品



牛乳以外にも様々な食品を組み合わせましょう

果物



食事では取りきれない時は
おやつに取り入れても◎