

3歳～5歳児

1日の食事の目安

エネルギー：1250～1300kcal たんぱく質：25g 脂肪：28～43g カルシウム：550～600mg

1日の食事の目安量

～尼崎市生活習慣病予防ガイドライン「食品の基準量」より～

第1群		第2群			第3群						第4群			
血や筋肉、骨や歯を作る食べ物		体の調子を整える食べ物			熱や力のもとになる食べ物									
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	きのこ	海藻	穀類	種実類・油脂	砂糖類	
牛乳 コップ2杯 400cc	卵 M1個 50g	魚 30g	肉 20g～30g	豆腐 1/8丁 50g	人参 トマト かぼちゃ 60～70g	キャベツ 玉ねぎなど 90～130g	さつまいも 60g	バナナ 1本	しめじ 30g	ひじき 20g	うどん 90g	ごはん 2杯分 220g	砂糖 大さじ1/2 5g	油 大さじ1 13g

午前7時までに	午前8時までに		昼12時頃		午後3時頃		午後7時頃		午後9時までに
起床	朝食	あそび	昼食	お昼寝	間食	あそび	夕食	お風呂	就寝

(組み合わせ例)



朝食 ↓ 計411kcal



昼食 ↓ 計368kcal



おやつは4回目の食事だよ。足りない栄養を補えるものだからいいね!



間食 ↓ 計188kcal



夕食 ↓ 計270kcal



野菜は魚・肉・卵などと組み合わせると「うま味」を活かすと、もっとおいしくなりますよ!



合計 1237kcal

レシピはこちら

