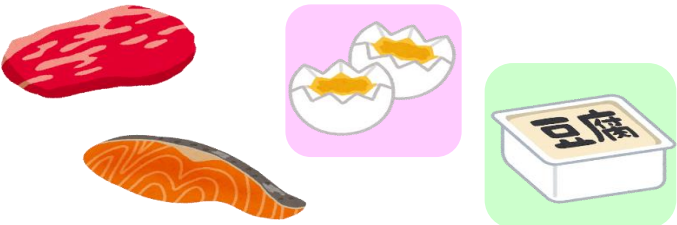
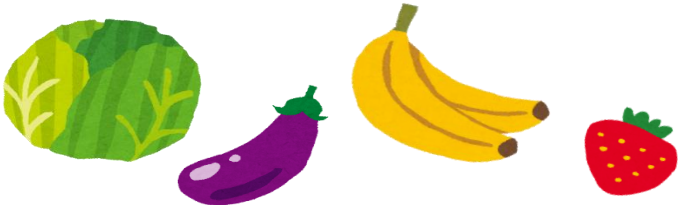
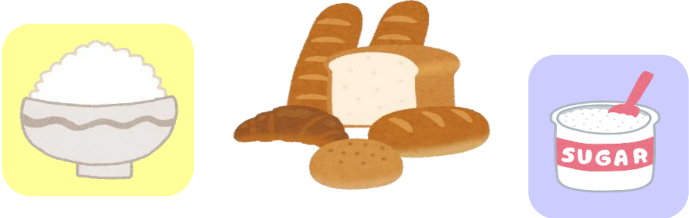


3～5歳児の1日にといたい食品の目安量

	食品群と1日の目安量	主 な 食 品
あ か い ろ	【1群】 魚 40g（1／2切） 肉 30g 卵 50g（小1個） 豆腐 50g（1／6丁）	
	【2群】 牛乳 300cc（コップ1～2杯） 海藻類 1g	
み ず いろ	【3群】 緑黄色野菜 60g	
	【4群】 淡色野菜 100g 果物 150g	
き い ろ	【5群】 ごはん1回分：100～110g 食パン1回分：6枚切1枚 いも類 50g 砂糖 20g（大さじ2杯強）	
	【6群】 油 15g（大さじ1杯）	

1～2歳児：900～950kcal 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

いろいろバランスよく食べようね！

