



# 成人向けミールパターン

	食品成分	食品	必要最少量	
<b>朝食</b>	牛乳 <sup>1</sup>	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1カップ	
	3つのすべての食品成分が提供される必要があります。	野菜と果物 <sup>2</sup>	野菜、果物、またはその両方、または100%のジュース	1/2カップ
穀物・パン <sup>3, 4, 5</sup>		パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	2オンス相当量	
<b>軽食</b>	牛乳	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1カップ	
	リスト内の5つの食品成分のうち2つを選択してください	野菜	野菜または100%の野菜ジュース	1/2カップ
		果物	果物または100%の果物ジュース	1/2カップ
		穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	1オンス相当量
		肉類および肉に代わる食品 (下部のリストを参照)	赤身肉、または鶏肉、または魚、または	1オンス
カッテージチーズ、または	2オンス			
ヨーグルト	4オンス			
<b>昼食または夕食</b>	牛乳	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1カップ	
	5つのすべての食品成分が提供される必要があります。	野菜	野菜または100%の野菜ジュース	1/2カップ
		果物 <sup>6</sup>	果物または100%の果物ジュース	1/2カップ
		穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	2オンス相当量
		肉類および肉に代わる食品	赤身肉、または鶏肉、または魚、または	2オンス
			豆腐、または	1/2カップ
			調理された乾燥いんげん豆、またはえんどう豆、またはレンズ豆、または	1/2カップ
			ピーナツバター、または大豆バター、または他のナッツやシードのバター、または	大きじ4
			ピーナツ、またはナッツ類、またはシード類、または	1オンス=50%
			卵、または	Lサイズ1個
			カッテージチーズ、または	4オンス
			チーズ、または	2オンス
			ヨーグルト	8オンス

<sup>1</sup> 牛乳は少なくとも1日1回、食事または軽食時に提供する必要があります。ヨーグルトを、牛乳の代わりに1回の食事または軽食に提供することができます。昼食にはヨーグルトまたは牛乳を提供する必要があります。夕食には牛乳もヨーグルトも必須ではありません。ヨーグルトには6オンスあたり23gを超える砂糖が含まれていないことが必要です。

<sup>2</sup> 100%ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。

<sup>3</sup> 週に3回まで、朝食ですべての穀物の代わりに肉および肉の代替となる食品成分を提供することができます。肉類および肉に代わる食品を提供する場合、軽食として記載されている量を使用してください。

<sup>4</sup> 全粒粉を豊富に含む穀物またはパンを毎日少なくとも1食分提供し、メニューに記録する必要があります。

<sup>5</sup> オンス相当量 (oz. eq.) は、クレジット加算できる穀物の量を決定するために使用されます。詳細については子供と成人ケア食品プログラム (Child and Adult Care Food Program, CACFP) の食品クレジットガイド (Crediting Foods) を参照してください。

<sup>6</sup> 昼食または夕食には、1種類の野菜と1種類の果物、または2種類の野菜を提供する必要があります。