

子ども向けミールパターン

	食品成分	食品	必要最小量		
			1~2歳	3~5歳	6~18歳
朝食	牛乳 ¹	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1/2カップ	3/4カップ	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、果物 ²	野菜、果物、またはその両方、または100%のジュース	1/4カップ	1/2カップ	1/2カップ
	穀物・パン ^{3,4,5}	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	1/2オンス相当量	1/2オンス相当量	1オンス相当量
軽食	牛乳	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1/2カップ	1/2カップ	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	1/2カップ	3/4カップ
	果物	果物または100%の果物ジュース	1/2カップ	1/2カップ	3/4カップ
	穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	1/2オンス相当量	1/2オンス相当量	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	オンス相当量	オンス相当量	1オンス
		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	大さじ1	大さじ1	大さじ2
ピーナツ、またはナッツ類、またはシード類、または		オンス相当量	オンス相当量	1オンス	
ヨーグルト	2オンス	2オンス	4オンス		
昼食または夕食	牛乳	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	1/2カップ	3/4カップ	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	1/8カップ	1/4カップ	1/2カップ
	果物 ⁶	果物または100%の果物ジュース	1/8カップ	1/4カップ	1/4カップ
	穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	1/2オンス相当量	1/2オンス相当量	1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	1オンス	1オンス相当量	2オンス
		豆腐、または	1/4カップ	3/8カップ	1/2カップ
		チーズ、または	1オンス	1と1/2オンス相当量	2オンス
		ヨーグルト、または	4オンス	6オンス	8オンス
		カッテージチーズ、または	2オンス	3オンス	4オンス
		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	1/4カップ	3/8カップ	1/2カップ
		卵、または	1/2	3/4	1
		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	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ピーナツ、またはナッツ類、またはシード類		1/2オンス=50%	3/4オンス=50%	1オンス=50%	

¹ 2歳未満の子どもには全乳が必要です。6歳未満の子どもにはフレーバーを加えていない牛乳の提供が必要です。

² 100%ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。

³ 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。

⁴ 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。

⁵ オンスの相当量 (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。

⁶ 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。