

# 3歳頃からの食事

## 献立の立て方 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食	主菜	副菜
エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
		
ご飯・パン・めんなど	肉・魚・卵・大豆製品など	野菜・きのこ・海藻など

## 1日の献立例(1250~1300Kcal)

7:00

朝食

主食

おにぎり  
ごはん (120g)  
焼きのり (1/4枚)

副菜

みそ汁  
じゃがいも (15g)  
青菜 (15g)  
みそ (5g)  
だし汁(150cc)

果物

りんご (50g)

主菜

卵とじ  
木綿豆腐 (60g)  
たまねぎ (20g)  
にんじん (5g)  
さやいんげん (5g)  
油 (少々)  
卵 (30g)  
だし汁 (30g)  
塩 (0.3g)  
しょうゆ (2g)  
みりん (少々)

1食分

エネルギー： 387Kcal  
塩分： 1.5g

10:00

間食

バナナヨーグルト  
バナナ (30g)  
ヨーグルト (30g)

1食分

エネルギー： 44Kcal  
塩分： 0.2g

12:00

昼食

主食

五目炒飯  
ごはん (120g)  
鶏むね肉 (30g)  
卵 (20g)  
小ねぎ (5g)  
たまねぎ (10g)  
にんじん (10g)  
さやいんげん (5g)  
油 (少々)  
塩 (1g)  
しょうゆ (2g)

主菜

副菜

和え物  
キャベツ (30g)  
きゅうり (10g)  
みかん (缶詰) (10g)  
酢 (5g)  
塩 (0.4g)  
油 (少々)

1食分

エネルギー： 458Kcal  
塩分： 2.0g

15:00

間食

ふかし芋  
さつまいも (40g)  
牛乳 (150cc)

1食分

エネルギー： 154Kcal

18:00

夕食

主食

ごはん (120g)

副菜

すまし汁  
小松菜 (15g)  
だし汁 (80cc)  
塩 (0.3g)  
しょうゆ (1g)

主菜

魚の照り焼き  
かじき (30g)  
しょうゆ (2g)  
みりん (少々)  
油 (少々)

副菜

青梗菜の炒め物  
青梗菜 (50g)  
にんじん (10g)  
油 (少々)  
しょうゆ (3g)  
酒 (2g)

1食分

エネルギー： 295Kcal  
塩分： 1.3g

1日分の合計

エネルギー： 1338Kcal  
塩分： 5.0g

1日に必要なエネルギー

3歳男子 1300kcal / 3歳女子 1250kcal