

CACFP

食品クレジットガイド



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

はじめに

連邦公民権法および米国農務省（U.S. Department of Agriculture、USDA）の公民権規制および政策に従って、本機関では、人種、肌の色、出身国、性別（性自認および性的指向を含む）、障害の有無、年齢、これまでの公民権活動に対する報復や仕返しによって差別することは禁じられています。

プログラムの情報は英語以外の言語で提供することができます。プログラムの情報を入手するために代替の通信手段（点字、拡大活字、オーディオテープ、アメリカ式手話など）が必要な障害のある人は、プログラムを管理する担当州または地方機関、またはUSDAのTARGETセンター（電話番号(202) 720-2600、音声およびTTY）に連絡してください。または連邦リレーサービス（電話番号(800) 877-8339）を通してUSDAにお問い合わせください。

本プログラムでの差別に関する苦情を提出する場合、申立者は、フォームAD-3027、米国農務省プログラム差別苦情フォーム（USDA Program Discrimination Complaint Form）に必要事項を記入し提出してください。このフォームは、農務省のウェブサイトより <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> にアクセスするか、または(866) 632-9992 に電話にて、または農務省宛てに手紙を郵送

することで入手することができます。手紙には、申立者の氏名、住所、電話番号、公民権侵害の疑いに関する詳細と日付を公民権次官補（ASCR）に知らせるために、疑われる差別行為について、書面での詳細な説明を含める必要があります。記入されたフォームAD-3027または手紙は、下記の方法で米国農務省に提出する必要があります。

- (1) 郵送：U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) ファックス：(833) 256-1665 または (202) 690-7442
- (3) 電子メール：program.intake@usda.gov.

この機関は均等な機会を提供しています。

目次



本ガイドの目的.....	2
よく食べ、よく遊ぶ.....	3
ミールパターンの要件および推奨.....	4
児童栄養（CN）ラベル.....	6
牛乳.....	7
野菜と果物.....	12
穀物・パン.....	20
肉類および肉に代わる食品.....	32
乳児の食べもの.....	40
水.....	48
付録A：サンプルメニュー.....	49
付録B：レシピの分析.....	50
付録C：ベジタリアンメニューのための肉代替食品.....	51
付録D：喉を詰まらせないための防止策.....	52
付録E：牛乳の代替食品.....	53
付録F：全粒穀物の見分け方.....	54
索引.....	55

本ガイドの目的



CACFP食品クレジットガイドは、食品が「児童および成人ケア施設向けフードプログラム（Child and Adult Care Food Program、CACFP）」のミールパターン要件に適合するかどうかを判断するために役立つガイドです。

クレジット対象となる食品とは、払い戻しが受けられる食事の要件を満たすためにカウントできる食品のことをいいます。食品は以下の項目に基づいてクレジットに加算されます。

- 栄養成分の量
- 食事における食べものの役割
- CACFPのミールパターン要件
- 米国食品医薬品局および米国農務省の基準と方針

クレジットに加算されない食品とは、ミールパターンの要件にカウントされない食品のことをいいます。ただし、そのような食品によっても摂取栄養素が追加されたり、食事に色、味、食感が加えられるということがあります。

それぞれ定められている食品成分に対してクレジット加算される食品が、CACFPのミールパターン要件に記載されている量で含まれている場合にのみ、その食事の費用が払い戻されます。

このガイドには、以下のようなミールパターンの食物成分ごとにセクションが設けられています。

- 牛乳
- 野菜と果物
- 穀物とパン
- 肉類と肉に代わる食品

各セクションには、よくある質問への回答のほか、食品成分に加算される、またはよく質問されている食品の一覧が記載されています。

皆さんが預かっている子どもたちにとって最も健康的なチョイスができるよう、各食品成分のリストは3つのセクションに分かれています。

- 推奨される食品。これらはCACFPのミールパターンの要件を満たしている健康的な食品です。これらの食品は頻繁に提供するようにしましょう。
- 推奨されていないものの、認められている食品。これらの食品はCACFPのミールパターン要件を満たしますが、あまり健康メリットが低い食品です。これらの食品はときどきのみ提供するようにしましょう。
- 認められていない食品。これらの食品はCACFPのミールパターン要件に含まれません。

本ガイドにすべての食品が含まれているわけではありません。詳細については、米国農務省の「児童栄養プログラムのための食品購入ガイド（Food Buying Guide for Child Nutrition Programs）」をご確認ください。次のウェブサイトより入手できます。<https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>このガイドは、CACFPのミールパターン要件を満たすために準備する食事の量を決定する上で役立ちます。

その他ご質問がある場合は、**1-800-942-3858** までお電話いただくか、www.health.ny.gov/CACFP にアクセスしてください。



よく食べ、よく遊ぶ (Eat Well Play Hard)



よく食べ、よく遊ぶ (Eat Well Play Hard)

CACFPでは、子どもと大人が「よく食べ、よく遊ぶ」ことができるよう、ニューヨーク州の保育プログラムを奨励しています。提供する食べ物や飲み物の選択から、身体活動に割り当てる時間に至るまで、保育者は預かっている子どもたちの健康と福祉に多大な影響を与えます。ケアを受けている子どもたちの栄養、食事時間、運動環境を改善することで、健康の文化を築きましょう。これらの役立つヒントをデイケアサービスのルーチンに組み込むことで、子どもたちが健康的な食べものを選択し、活動的なライフスタイルを選択する可能性が高まります。

明るい食事環境を推進しましょう

子どもたちの健康を増進するためには、快適で楽しい環境で健康的な食事を提供することが重要です。皆の健康的な食生活をサポートしましょう。

- 子どもたちに新しい食べ物を試すよう奨励し、強制はしないでください。
- 食べる量は子どもたちに決めさせましょう。
- 可能であれば、子どもたちが自分で配膳するようにしてください。
- 食べ物に関するポジティブな口頭および非言語のメッセージを用いて、毎日の健康的な食事を強化しましょう。
- 食事やおやつの際には、大人も子どもたちと同じ食べ物や飲み物を食べたり飲んだりして、子どもたちと一緒に座るよう奨励しましょう。
- 飲料水は屋内でも屋外でも利用できるようにし、いつでもよく見えるようにします。
- 食べ物を、罰やごほうびとして使わないようにしてください。

子どもたちがアクティブに体を動かすよう支援しましょう

幼児期は、運動スキルを発達させ、健康習慣を学び、生涯にわたる健康と幸福のための強固な基盤を確立するための重要な時期です。就学前の子どものケアをする大人は、さまざまな種類の活動を含む活発な遊びを奨励する必要があります。

- 未就学児の教室スケジュールでは、全日保育の1日につき、屋内と屋外合わせて2時間以上の活発な遊びの時間が含まれているようにしてください（大人主導の計画された遊びが少なくとも1時間、計画されていない遊びを1時間）。
- アクティブな遊びの時間はごほうびとして利用し、絶対に罰として利用しないようにしてください。
- 身体活動に関するポジティブな口頭および非言語のメッセージを毎日伝えるようにしましょう。
- 未就学児が画面を見る時間を毎週30分以内に制限しましょう。



健康的な食べ物の選択をサポートしましょう

健康的な食事はどの年代でも大切です。健康的な食事のメリットは、1口ひと口、年月をかけて積み重ねられていきます。

- 1週間のメニューの中で3色以上異なる色の野菜や果物を提供し、子どもたちがさまざまな色の食べ物を食べられるようにしましょう。
- 週2回以上、おやつのときに果物（ジュースではなく）を出しましょう。
- 週2回以上、軽食のときに野菜を提供するよう計画してください。

健康的な食習慣は小さい頃に身に付きます

保育者は母乳育児を保護、促進、サポートする上で重要な役割を担っています。母乳育児を支える保育所、またはデイケアホームになってください。詳細はCACFPにお問い合わせいただくか、以下のウェブサイトをご覧ください。www.health.ny.gov/CACFP。

ミールパターンの要件および推奨



食品群	要件	推奨
牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 1歳の子ども：フレーバー付けされていない全脂肪乳 2～18歳の子どもおよび大人：フレーバー付けされていない低脂肪（1%）またはフレーバー付けされていない無脂肪（スキム）牛乳。 6歳以上の子どもと大人に提供されるフレーバーミルクは、無脂肪（スキム）または低脂肪（1%）でなければなりません。 メニューでは、提供される牛乳の種類（つまり、全乳、低脂肪または1%、無脂肪またはスキム）、そしてフレーバー付きかどうかを指定する必要があります。 	<ul style="list-style-type: none"> すべての児童にフレーバー付けされていない牛乳のみを提供しましょう。 フレーバーミルクを6歳以上の子供または大人に提供する場合、栄養成分表示を確認し、砂糖は1カップ（8オンス）あたり22g以下に制限してください。
野菜と果物	<ul style="list-style-type: none"> 1歳以上の子どもと大人には、昼食と夕食に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。 ジュースは1歳以上の子どもと大人には1日1食分までに制限しましょう。 提供するジュースは果汁100%のもののみとします。 ジュースは1歳未満の乳児に与えてはいけません。 発育上準備が整っている場合、生後6か月から1歳の誕生日までの乳児の食事やおやつに野菜か果物、またはその両方を提供する必要があります。 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな種類の野菜や果物を提供してください。 軽食に、野菜や果物を提供しましょう。 週ごとに、緑、赤、黄色の野菜を少なくとも1食分提供しましょう。 ビタミンCを豊富に含む野菜や果物を1日1食分以上提供しましょう。 ビタミンAを多く含む野菜や果物を週に3食分以上提供しましょう。 週に3食分以上、生で加熱されていない野菜や果物を提供しましょう。

ミールパターンの要件および推奨



食品群	要件	推奨
穀物・パン	<ul style="list-style-type: none"> 1日あたり少なくとも1食分の穀物に、全粒穀物が豊富に含まれている必要があります。 朝食用シリアルは、1オンスあたりに6gを超える砂糖が含まれていないことが必要です。 穀物ベースのデザートは、穀物の成分としてカウントされなくなりました。 朝食用シリアルは、生後6か月から1歳の誕生日までの乳児のおやつに穀物として提供できます。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日あたり少なくとも2食分の全粒穀物を提供しましょう。 提供されるパンとシリアルはすべて全粒粉である必要があります。
肉類および肉に代わる食品	<ul style="list-style-type: none"> 週に3回まで、朝食時に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。 豆腐は肉の代替品として提供できます。 ヨーグルトは、プレーン、フレーバー付き、加糖、または無糖でも良いです。 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。 生後6か月から1歳までの乳児には、チーズ、カッテージチーズ、ヨーグルト、全卵が肉の代替品として認められています。 チーズ食品やチーズスプレッドは認められていません。 	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪の少ない肉、ナッツ、豆類のみを提供してください。 肉および肉代替食品は、脂肪を加えずに調理する必要があります。 加工肉（ホットドッグ、アメリカンドッグ、チキンナゲット、フライドチキン、フィッシュスティック、ウインナーソーセージ、デリミートなど）の提供は、週1回までに制限してください。 ナチュラルチーズのみを提供し、低脂肪のものを選択してください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水は子どもたちに終日提供されること、また要求があれば提供する必要があります。 水は食品成分としてカウントされません。 食べ物や飲み物を罰やごほうびとして使用してはいけません。 施設内で揚げ物を調理することは認められません。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳児を母乳で育てる母親をサポートしましょう。デイケアで乳児に母乳を与えることを母親に奨励してください。 授乳のためにセンターやデイケアホームに来る母親に、快適で衛生的な、静かなプライベートエリアを提供しましょう。 季節の食材や地元産の食材を取り入れましょう。 揚げ物調理された食品の購入は週に1回までにしてください。 甘いトッピング（はちみつ、ジャム、シロップなど）、ヨーグルトに混ぜて販売されているもの（はちみつ、キャンディー、クッキー片などが入っているもの）、砂糖入りの飲料など砂糖を添加した食品を提供することは避けてください。（例：フルーツドリンクや炭酸ドリンク）。

児童栄養（CN）ラベル

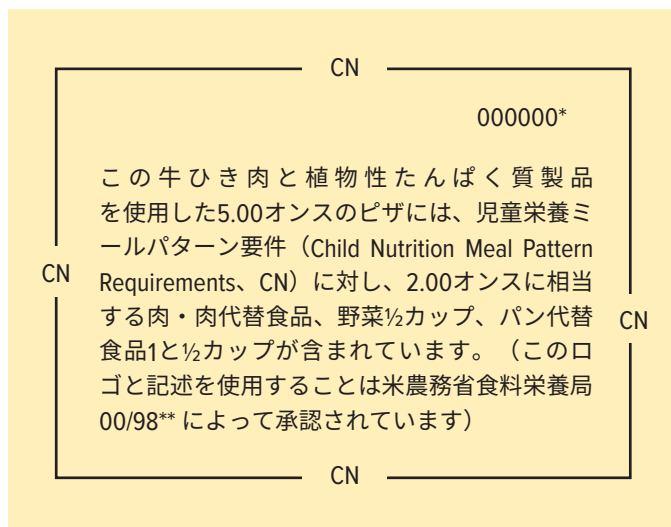


児童栄養プログラムにおける連邦政府の自主的なラベル表示プログラムにより、食品製造業者は自社の商品がミールパターン要件にどう貢献しているかを食品ラベルに記載することができます。CNラベルの対象となる製品には、1つ以上の食事の食品成分に大きく貢献している市販食品が含まれます。ラベルに記載されている量を提供した場合、すべてのCNラベル付き食品は、食品クレジットとして認められます。

CNラベルの見分け方

CNラベルには常に次の内容が含まれます。

- 明確な線で囲まれているCNのロゴマーク
- USDAやFNSによる承認
- 承認された月および年
- ミールパターン要件を満たすために必要な分量



CNラベルの詳細な説明については、食料栄養局（FNS）のウェブサイト（<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>）を参照してください。



牛乳



牛乳に関する要件

食品のクレジットを得るためには、牛乳は低温殺菌され、液状乳に関する州や地域の基準を満たしている必要があります。すべての牛乳には、米国食品医薬品局規則21CFR131.110で指定されている量のビタミンAとビタミンDが含まれている必要があります。牛乳は、カルシウム、リン、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンDの優れた供給源です。

ホットシリアル、スープ、プディング、その他の食品などの製造に牛乳を使用されている場合は、食品クレジットとして認められません。

子どもが液状乳を摂取できない場合、親または保護者は書面で牛乳の代替品を要求することができます。書面によるリクエストの中で、子どもの食事を制限する医学的またはその他の特別な食事のニーズを明らかにする必要があります。牛乳に代わるものは、栄養の面で牛乳と同等であり、カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンD、その他の栄養素が、牛乳に含まれる栄養価レベルである栄養基準を満たしていなければなりません。付録Eを参照してください。代替ミルク

朝食または軽食では、液状乳を飲み物としてや、シリアルに加えて、またはその両方として提供することができます。

昼食と夕食では、液状乳を飲み物として提供する必要があります。

軽食で、液状乳が提供される場合、ジュースは別の食品成分としてカウントされません。1回の軽食で2食分のドリンクを提供することはできません。

子どものミールパターン要件

- 朝食、昼食、夕食には液状乳を提供する必要があります。
- 1歳児には全乳を与えなければなりません。
- 2～18歳の子どもには、無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（1%）を提供する必要があります。
- 1～5歳の子どもにはフレーバーなしの牛乳を提供する必要があります。
- フレーバー付けされた牛乳を6歳以上の子どもに提供する場合は、無脂肪または乳脂肪が1%でなければなりません。
- メニューには、提供される牛乳の種類とフレーバーの有無を明記する必要があります。



成人のミールパターンの要件

- 無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（1%）を、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。他の食事では、牛乳1カップの代わりに6オンス（または3/4カップ）のヨーグルトを提供してもよいです。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。
- フレーバー付けされていない牛乳が推奨されます。フレーバー付けされた牛乳を提供する場合、無脂肪または乳脂肪が1%でなければなりません。
- メニューには、提供される牛乳の種類とフレーバーの有無を明記する必要があります。



牛乳に関するQ&A

Q: プディング、ソース、スープに使用される牛乳は牛乳の要件にカウントされますか？

A: いいえ。食品の調製に使用された牛乳はクレジットにはなりません。

Q: 子どもが牛乳を飲めない場合、代わりに豆乳を与えてもよいでしょうか？

A: はい。豆乳が栄養学的に牛乳と同等である限り、医学的または特別な食事療法が必要な子どもや大人に提供できます。代替ミルクは付録Eに記載されている基準を満たさなければなりません。2歳以上の子どもや成人に提供する場合は、低脂肪または無脂肪である必要はありません。親または保護者は、書面で代替ミルクを要請する必要があります（診断書は必要ありません）。ただし、付録Eに概説されている栄養基準を満たしていない代替ミルクには医師の診断書が必要です。乳糖を低減した牛乳の場合、親または保護者からの書面による要請は必要ありません。

Q: 牛乳は牧場から直接購入したものでよいですか？

A: はい。州や地域の健康基準を満たした低温殺菌液状乳であれば可能です。また州や地域の基準に合致するビタミンAおよびビタミンD量が含まれていなければなりません。

Q: フレーバー付けされた牛乳は提供できますか？

A: はい。ただしフレーバー付き牛乳は大人と6歳以上の子どもにのみ提供でき、無脂肪乳（スキムミルク）または乳脂肪が1%のものである必要があります。フレーバー付き牛乳を提供する場合、1カップ（8オンス）あたりの砂糖含有量が22g以下であることが推奨されます。

Q: なぜ粉乳を水と混ぜたものはクレジット加算されないのですか？

A: 米国食品医薬品局は、保育所が継続的に液状乳を入手できない緊急事態においてのみ粉乳の使用を許可しています（7 CFR 226.20(f)）。

Q: スムージーを、牛乳の食品成分の基準を満たすために提供してもよいですか？

A: はい。スムージーに使用される牛乳は、デイケア運営者が作った場合、牛乳としてクレジットに加算される場合があります。ヨーグルトを使う場合は、これは肉の代替品として認められる場合があります（牛乳の代替品としてではありません）。野菜や果物が使用されている場合は、ジュースとしてクレジット加算されます。ジュースは1歳以上の子どもと大人の場合、1日1食分までに制限されていますのでご注意ください。

Q: スムージーを作るときはどのような種類の牛乳を使用する必要がありますか？

A: 使用する牛乳の種類は、提供される年齢層の基準に一致していなければなりません。

Q: 市販のスムージーはミールパターン要件にどのようにカウントされますか？

A: 店頭で購入したスムージーは、野菜または果物の食品成分に関し、ジュースとしてのみクレジット加算できます。使用されている牛乳の分量を判断することができないため、牛乳の食品成分としてカウントすることはできません。



牛乳



牛乳として推奨されている食品

食品	コメント
酸乳	大人と2歳以上の子どもには、無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（乳脂肪1%）でなければなりません。酸乳は、液状乳を酸性成分で酸化させることによって作られます。例：ケフィア酸乳やアシドフィルス菌酸乳など。
発酵バターミルク	大人と2歳以上の子どもには、無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（乳脂肪1%）でなければなりません。発酵乳であることと、州や地域の基準を満たしている必要があります。参照：発酵乳
発酵乳	大人と2歳以上の子どもには、無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（乳脂肪1%）でなければなりません。発酵乳とは、管理された条件下で液状乳に選択された微生物を加えて作られた、特有の風味や口当たりを持つ製品のことをいいます。例：発酵バターミルク、ケフィア発酵乳、アシドフィルス菌発酵乳。
無脂肪乳（無脂肪、スキムミルク）	2歳未満の子どもの場合クレジットに加算されません。参照：液状乳
低乳糖乳、無乳糖乳	牛乳に含まれる乳糖を消化できない子どもや大人には、乳糖を減らした牛乳、または乳糖を含まない牛乳が良い場合があります。参照：液状乳
低脂肪乳（1%）	2歳未満の子どもの場合クレジットに加算されません。参照：液状乳
代替ミルク	牛乳に代わるものは、栄養の面で牛乳と同等であり、カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンD、その他の栄養素が、牛乳に含まれる栄養価レベルである栄養基準を満たしていなければなりません。親または保護者は、書面で代替ミルクを要請する必要があります。
液状乳（フレーバー付けされていないもの）	牛乳の種類 の必要条件 <ul style="list-style-type: none"> ・ 月齢12～24か月：全乳 ・ 2歳以上：無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（乳脂肪1%）
スムージー（手作りのもの）	牛乳は、牛乳の要件に対してクレジット加算されます。使用する牛乳の種類は、提供される年齢層の基準に一致していなければなりません。野菜や果物は、ジュースとしてクレジット加算されます。ヨーグルトは肉の代替品としてクレジット加算されます。穀物はクレジット加算されません。店頭で購入したスムージーは、野菜と果物の食品成分に対してジュースとしてのみクレジット加算できます。
豆乳	参照：代替ミルク
超高温加熱処理（UHT）乳	UHTとは、約280°Fに加熱されたグレードAの低温殺菌牛乳です。参照：液状乳
全乳	月齢12～24か月の子どもに必須です。大人と2歳以上の子どもにはクレジット加算されません。参照：液状乳

牛乳



推奨されていませんが認められている牛乳

以下にリストされている食品は、大人と6歳以上の子どもに対してクレジット加算されますが推奨はされていません。これらの食品には糖分が多く含まれています。

食品	コメント
チョコレートミルク またはココアミルク	参照：フレーバーミルク
エッグノッグミルク	参照：フレーバーミルク
フレーバーミルク	大人と6歳以上の子どもに対してクレジット加算されます。無脂肪乳（スキムミルク）または低脂肪乳（乳脂肪1%）で作られている必要があります。糖分が高いため制限があります。最良の方法として、1カップ（8オンス）あたりの砂糖含有量は22g以下であることが推奨されます。
ホットチョコレート、ホットココア	参照：フレーバーミルク



牛乳



牛乳として認められていないもの

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

アーモンドミルク

品質保証生乳

チーズ-肉の代替品として認められています

ココナツミルク

生クリーム

クリームソース

クリームスープ

カスタードクリーム

エバミルク

フローズンヨーグルト

山羊乳-医療上の理由による場合のみ

ハーフアンドハーフ

アイスクリーム、アイスマルク

イミテーションミルク

脱脂粉乳を水で戻したもの-米農務省の承認がある場合にのみ緊急時に許可されます

プリンアイスクャンディー

プディング

低脂肪乳（乳脂肪2%）-医療上の理由による場合のみ

ライスマルク

シャーベット

サワークリーム

ヨーグルト-肉の代替品として認められています（大人の場合のみ、牛乳としてカウントされます）

野菜と果物



野菜と果物の要件

CACFPのミールパターンでは、朝食、昼食、夕食に、野菜と果物、またはどちらか一方を提供する必要があります。野菜と果物は、軽食を構成する食品成分としても提供できます。野菜と果物が入った一品は、昼食、夕食、軽食において、2つの成分グループに分けられています。1食分の分量の条件については、CACFPのミールパターンを参照してください。

- 朝食には、1食分の野菜または果物のどちらか、または両方を含める必要があります。
- 昼食と夕食には、野菜と果物を1食分ずつ、または違う種類の野菜を2食分含める必要があります。
- 軽食の場合、異なる2つの食品成分が提供される必要があります。野菜と果物を提供することは、2つの異なる食品成分としてカウントされます。ただし、同じ食品成分から2つの異なる品目を提供すると、それは払い戻し可能な軽食としてカウントされません。たとえば、カットしたリンゴとセロリスティックの場合は払い戻し可能な軽食としてカウントできますが、オレンジジュースとカットしたリンゴの場合、払い戻しの対象にはなりません。
- 豆は野菜または肉の代替品としてカウントされます。ただし、1食分の乾燥エンドウ豆または乾燥豆を、同じ食事の中で野菜と肉の代替品としてカウントすることはできません。
- 野菜と果物のクレジット可能な最少の分量は1/8カップです。飾り付けとしての食材、またはスープやシチューまたはサンドイッチやサラダに使用される少量（1/8カップ未満）の食材は、野菜または果物の要件を満たすためにカウントされません。
- 100%果汁のジュースは1歳以上の子どもと大人の場合に1日1食分に限り提供できます。ビタミンCが添加され、ラベルにビタミンC100%と記載されている飲料は、100%果汁ジュースである場合とそうでない場合があります。
- 軽食を2つの飲み物だけで構成することはできません（例：ジュースと牛乳）。
- 食品安全上の懸念から、自家製の缶詰食品は許可されていません。

野菜と果物で推奨されること

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の優れた供給源です。CACFPは次のことを推奨しています。

- 生、冷凍、または缶詰で、砂糖、塩、脂肪を加えずに調理されていること。
- 軽食に、野菜や果物を提供すること。
- 濃い緑や赤、オレンジ色の野菜を毎週少なくとも1食分提供すること。
- ビタミンCを豊富に含む野菜や果物を1日1食分以上摂取すること。
- ビタミンAを多く含む野菜や果物を週に3食分以上摂取する必要すること。
- 週に3分食以上、生で加熱されていない野菜や果物を提供すること。
- 可能な限り地元産やの季節の野菜や果物を提供すること。

食事に野菜や果物を加えることは、食事の風味を高め、色どりを加え、新しい食べ物を試す機会を提供する優れた方法です。少量（1/8カップ未満）の野菜や果物はミールパターンの要件を満たすのに貢献しませんが、以下のような方法などで、CACFPは可能な限りさまざまな野菜や果物を取り入れることを推奨しています。

- みじん切りのタマネギ、セロリ、ニンジンのスープ、シチュー、キャセロールに入れる
- かぼちゃのピューレをヨーグルトに混ぜる
- グリルチーズサンドイッチにスライスしたトマトをはさむ
- サンドイッチにレタスをのせる
- 魚やサラダにレモン汁をかける



野菜と果物



野菜や果物には大切な栄養素が含まれています

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の優れた供給源です。CACFPは次のことを推奨しています。

- ・ **ビタミンC**—これらの食品のうち少なくとも1つを毎日提供しましょう

- ・ **ビタミンA**—これらの食品のうち少なくとも1つを週3回提供しましょう
- ・ **鉄分**—一次の食品を毎日提供しましょう
- ・ **カルシウム**—一次の食品を毎日提供しましょう

野菜

食品	ビタミンC	ビタミンA	鉄分	カルシウム
アスパラガス	●	●		
ブロッコリー	●	●		●
芽キャベツ	●			
キャベツ	●			
にんじん		●		
カリフラワー	●			
緑色葉物野菜：				
ビーツの葉		●	●	●
チャード		●	●	
コラード	●	●	●	●
タンポポの葉				●
ケール	●	●	●	●
マスタードグリーン		●	●	
ほうれん草	●	●	●	●
かぶ菜	●	●	●	
ミックスベジタブル		●		
オクラ	●			
パースニップ			●	
えんどう豆とにんじん		●		
グリーンピース			●	
ピーマン	●			
スイートポテト	●	●		
じゃがいも（白）	●			
かぼちゃ		●		
冬かぼちゃ		●	●	
トマト、トマトジュース	●	●		
かぶ	●			
野菜ジュース	●			

果物

食品	ビタミンC	ビタミンA	鉄分	カルシウム
アプリコット		●		
カンタロープメロン	●	●		
ドライフルーツ（リンゴ、アプリコット、ナツメヤシ、イチジク、桃、ブルーベリー、レーズン）			●	
グレープフルーツ	●			
ネクタリン		●		
オレンジ、オレンジジュース	●			
プラム		●		
ブルーベリー		●		
ラズベリー	●			
いちご	●			
タンジェリン	●			

野菜と果物



野菜と果物に関するQ&A

Q: 昼食にミックスベジタブルを1食分提供する場合、これは2食分の野菜を提供するという、ミールパターンの要件を満たしていますか？

A: いいえ。ミックスベジタブル、フルーツカクテルなど同様のものは、1食分の野菜または果物としてのみカウントされます。

Q: ピザのソースは野菜としてカウントされますか？

A: いいえ。ピザ1枚に、野菜としてカウントできるほどのソースは使われていません。

Q: ビーフシチューやチリなどの混合された料理では、野菜、果物、その他の食品はどのように数えられますか？

A: 混合された料理は、料理によってどのようにクレジットに加算されるかが大きく異なります。レシピに1食分とみなされる上で十分な量の食材が含まれている場合、最大3つの食品成分としてカウントできます。たとえば、3〜5歳児のビーフシチューには、少なくとも1.5オンスの肉と1/4カップの野菜が含まれている必要があります。

缶詰または冷凍のビーフシチューの場合、ラベルには1食分にどれくらいの肉、にんじん、じゃがいもが含まれているかが記載されていません。したがって、そのシチューに児童栄養（CN）ラベルが付いていない場合、野菜や肉の食品成分として要件が満たされないことになります。

Q: かぼちゃの缶詰をトマトソースに加えた場合、かぼちゃの缶詰も野菜成分としてカウントできますか？

A: できます。その料理に適切な量（1/8カップ）の、認識が可能で信頼できる野菜と果物が含まれていれば、ピューレ状の野菜と果物は、ミールパターンの要件にそれぞれカウントされます。この例においてはトマトソースが認識できるため、缶詰のカボチャを野菜成分としてカウントできます。

Q: コールスローやポテトサラダはクレジットに加算できますか？

A: はい。ただし、野菜と果物の原材料の実際の量のみが野菜と果物のミールパターン要件にカウントされます。マヨネーズ、パスタ、ナッツなどの他の材料は、1食分の量にカウントできません。

Q: 乾燥にした野菜や果物はクレジットに加算できますか？

A: はい。乾燥野菜やドライフルーツの1食分の分量は、生野菜または缶詰の半分です。たとえば、1/2カップの果物が必要な場合、1/4カップのレーズンを提供できます。ドライフルーツは幼児にとって喉を詰まらせる危険があることに注意してください（参照：付録D）。

Q: 葉物野菜は野菜の食品成分としてどのようにカウントされますか？

A: 1カップの葉物野菜（レタス、生のほうれん草など）は、1/2カップの野菜としてカウントされます。



野菜と果物



野菜および果物として推奨されているもの

食品	コメント
アップルサイダー	殺菌されていなければなりません。ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
アップルソース（砂糖無添加）	
豆（缶詰または乾燥）	例としては、黒豆、黒えんどう豆、カネリーニ豆、ひよこ豆、インゲン豆、レンズ豆、白インゲン豆、北方豆、ハト豆、ピント豆、大豆またはスプリットピーが挙げられます。豆1食分は、野菜または肉の代替品のどちらかとしてカウントできますが、両方にはカウントされません。
ベリー類	例としては、ブラックベリー、ブルーベリー、ラズベリー、イチゴなどがあります。
コールスロー	
クランベリージュースブレンド	クランベリージュースと他の果物の100%ジュースをブレンドしたものはクレジットに加算できます。クランベリージュース入りのミックスドリンクはクレジットにできません。ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
ジュースアイスキャンディー	果実または果汁100%でなければなりません。
果物（果汁100%の果汁漬けまたは水漬けの缶詰）	
果物（乾燥）	例としては、アプリコット、クランベリー、ナツメヤシ、イチジク、プルーン、レーズンなどがあります。ドライフルーツの1食分の分量は、生または缶詰の場合の半分になります。例：½カップの野菜または果物の要件を満たす場合、¼カップのレーズンを提供することになります。喉を詰まらせる危険があるため、4歳未満の子どもには推奨されません。
果物（生）	例としては、りんご、アプリコット、バナナ、ベリー（すべての種類）、クレメンタイン、ぶどう、グレープフルーツ、グアバ、キウイ、キンカン、マンゴー、メロン（すべての種類）、オレンジ、パパイヤ、パッションフルーツ、桃、梨、柿、パイナップル、プランテン、ザクロ、プラム、スターフルーツ、みかんが挙げられます。新鮮な果物は週に3回以上提供することが推奨されます。
果物（冷凍、砂糖無添加）	
緑色野菜	例としては、ブロッコリーニ、コラードグリーン、エンダイブ、エスカロール、ケール、マスタードグリーン、ほうれん草、スイスチャード、かぶ菜が挙げられます。
ホミニー	¼カップの分量=¼カップの野菜
ジュースブレンド	100%の野菜と果物のジュースをブレンドしたものでなければなりません。ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
パスタ（100%野菜または豆粉で作られたもの）	豆類から作られたパスタは、野菜、または肉・肉の代替品の要件を満たすために使用できますが、同じ食事で両方を満たすことはできません。野菜から作られたパスタは、野菜のクレジットに加算するために、別の認識できる野菜と一緒に提供する必要はありません。½カップのゆでパスタ=½カップの野菜に相当。
じゃがいも	例としては、さつまいも、じゃがいも（黄）、じゃがいも（白）があります。煮る、マッシュする、焼く調理法が推奨されます。
ポテトパンケーキ	
サルサ（生）	少なくとも½カップを提供する必要があります。

野菜と果物



野菜および果物として推奨されているもの

食品	コメント
スムージー（手作りのもの）	例としては、牛乳やヨーグルト、野菜や果物を使用して作られたスムージーが挙げられます。穀物（シリアル、グラノーラ、オートミールなど）を追加することはできませんが、スムージーで提供される場合は穀物としてクレジットされません。スムージーを牛乳で作る場合、使用する牛乳の種類は、提供するそれぞれの年齢層のCACFPガイドラインと一致していなければなりません。スムージーに使用される野菜や果物はジュースとしてクレジット加算することができます。ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
スープ（手作り）	レシピに含まれる野菜の量を計算し、スープの中に十分な野菜が含まれているかどうかを確認します。1食分としてカウントするためには、 $\frac{1}{8}$ カップの野菜が含まれている必要があります。例：1食分につき $\frac{1}{8}$ カップのにんじんなのであって、にんじんと玉ねぎとセロリを合わせて $\frac{1}{8}$ カップということではありません。スプリットピーススープ、いんげん豆のスープ、レンズ豆のスープについては、肉・肉代替品のセクションを参照してください。
スパゲティソース	少なくとも $\frac{1}{8}$ カップを提供する必要があります。
発芽野菜（アルファルファ、豆類）	発芽野菜は加熱調理されている必要があります。もやしを加熱せずに食べると食中毒につながる可能性があります。
トマトペースト	テーブルスプーン（大さじ）1杯で $\frac{1}{4}$ カップの野菜としてカウントされます。
トマトソース	少なくとも $\frac{1}{8}$ カップを提供する必要があります。
野菜ジュース	ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
野菜ジュースブレンド	野菜100%のジュースをブレンドしたものでなければなりません。減塩または食塩を添加していないものが推奨されます。ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。
野菜（缶詰）	減塩または食塩を添加していないものが推奨されます。
野菜（生）	例としては、アーティチョーク、アボカド、タケノコ、豆（すべての種類）、ビート、チンゲン菜、ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、セロリ、とうもろこし、きゅうり、なす、葉物野菜（すべての種類）、ヒカマ、コールラビ、レタス（すべての種類）、きのこ、オクラ、パースニップ、えんどう豆、ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、大根、ルバーブ、ほうれん草、発芽野菜（すべての種類）、スクワッシュ（すべての種類）、さつまいも、トマティージョ、トマト、かぶ、クレソン、ヤムイモが挙げられます。新鮮な野菜を週に3食分以上提供することが推奨されます。
野菜（冷凍、味付けされていない）	バターやチーズソースを加えた野菜の提供は避けましょう。
ウォーターチェストナット	

野菜と果物



推奨されていませんが認められている野菜・果物

以下にリストされている食品は、クレジット加算されますが推奨はされていません。
これらの食品には糖分、脂肪、塩分のいずれかまたは全部が多く含まれています。

食品	コメント
ココナッツ100%ジュースと表示されている生、冷凍、乾燥、ココナッツウォーター	ココナッツには脂肪、特に飽和脂肪が多く含まれています。加糖されたドライココナッツにも砂糖が多く含まれています。生、冷凍の場合：1/4カップの分量=1/4カップの果実（乾燥）：1/4カップの分量=1/2カップの果物（果汁100%のジュース）、1/4カップの分量=1/4カップの果物
クランベリーソース	潰したベリーまたは丸ごとのベリーを使用したソースのみが認められます。糖分が多く加えられているため制限があります。
フライドポテト	油脂が多いため制限があります。
果物（シロップ漬け缶詰）	糖分が多く加えられているため制限があります。
フルーツコブラー、フルーツクリスプ	糖分が多く加えられているため制限があります。1食分あたり少なくとも1/8カップの果物が含まれている必要があります。
果物（冷凍、加糖）	糖分が多く加えられているため制限があります。
フルーツパイ	糖分が多く加えられているため制限があります。1食分あたり少なくとも1/8カップの果物が含まれている必要があります。
フルーツソース（手作り）	ソース中の果物のみがクレジットに加算されます。糖分が多く加えられているため制限があります。1食分あたり少なくとも1/8カップの果物が含まれている必要があります。
Gerber® ミニフルーツ	
Gerber® ミニベジタブルズ	
ハッシュブラウンポテト	油脂および塩分が多いため制限があります。
ポテトスキフライ	油脂が多いため制限があります。
サルサ（市販品）	塩分が多いため制限があります。少なくとも1/8カップを提供する必要があります。
スープ（缶詰、濃縮（スープ1：水1）または乾燥ミックス）	例としては、ミネストローネ、トマトスープ、トマトライススープ、野菜スープ、野菜ビーフスープ、野菜チキンスープなどが挙げられます。塩分が多いため制限があります。水で戻した1カップは、1/4カップの野菜としてカウントされます。
スープ（缶詰、水で戻さないもの）	例としては、ミネストローネ、トマトスープ、トマトライススープ、野菜スープ、野菜ビーフスープ、野菜チキンスープなどが挙げられます。塩分が多いため制限があります。1カップは、1/4カップの野菜としてカウントされます。
Tater Tots®	油脂および塩分が多いため制限があります。

野菜と果物



認められていない野菜と果物

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

アップルバター

バナナブレッド（穀物、パンとして認められています）このリストの野菜のパンと果物のパンを参照してください。

バナナチップス

バーベキューソース

ケーキ（果物入り）

ケチャップ

チリソース

チョコレートがけ果物

コーンチップス

クランベリー果汁入りミックスドリンク

クランベリーソース（ゼリー状）

クリームスープ

フィグクッキー

フルーツフレーバー飲料-エイド、ジュースドリンク（ボトル入り、缶入り、またはパウダーミックス）

Fruit Gushers®

フルーツパンチ（ボトル入り、缶入り、パウダーミックス）

フルーツスナック（ロールアップ、リンクル、グミベア）

果物またはジュース入りJell-O®サラダ

レモネード、ライムエード

アイスクリーム（果物味）

ジャム（ゼリーまたはプリザーブ）

Kool-Aid®

レモンパイフィリング

野菜と果物



認められていない野菜と果物

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

ネクター（アプリコット、洋梨、桃）

オリーブ

オニオンリング

玉ねぎ

ペストソース

ピクルス

Popsicles®、その他フルーツ味のアイスクャンディー

Pop-Tarts®、その他フルーツ入りトースターペストリー

ポソレ

ポテトチップス

パフペストリー（フルーツ、ベジタブル）

シャーベット、ソルベ

シロップ（フルーツ味）

V-8 Splash®

ベジタブルブレッドとフルーツブレッドまたはマフィン—アップル、バナナブルーベリーキャロット、パンプキンズッキーニ

野菜のバターソースまたはチーズソースがけ

ヨーグルトがけフルーツ

ヨーグルト（フルーツ入り）—肉または肉代替品として認められています

穀物・パン



穀物・パンの要件

CACFPのミールパターンでは、朝食、昼食、夕食に、穀物またはパン、またはそのどちらかを提供する必要があります。穀物・パンは、軽食を構成する2つの食品のうちの1つとして、軽食に提供することもできます。穀物・パンは、ビタミンB、ミネラル、食物繊維の供給源としてすぐれています。1食分の分量については、CACFPのミールパターンを参照してください。

- すべての穀物やパンは、全粒穀物または強化穀物のものでなければなりません。
- 1日あたり少なくとも1食分の穀物に、全粒穀物が豊富に含まれている必要があります。
 - 「全粒穀物が豊富に含まれる」とは、全粒穀物100%であること、または少なくとも全粒穀物50%で食品中の残りの穀物は栄養強化されたものであること、です。
 - メニューには、全粒穀物が豊富な食品（全粒粉パン、全粒粉が豊富なイングリッシュマフィン、玄米またはオートミールなど）がいつ提供されたかを明記する必要があります。
- 穀物・パンは料理の一部であると認識できる必要があります（ディナーロール、スパゲッティ、ライス、タコスの皮、など）。ミートローフに入っているパン粉などは、穀物・パンの要件を満たすものとして認められません。
- 朝食に穀物を提供する代わりに、週に最大3回まで、肉や肉の代替品を提供することができます。
- シリアルには、乾燥重量で6gを超える砂糖を含めることはできません（シリアル100g当たりの砂糖が21.2g）。

穀物が主な食材であるデザート

- 穀物が主な食材であるデザートはクレジットに加算できません。
- 穀物が主な食材であるデザートとは、クッキー、スイートパイ、ドーナツ、シリアルバー、ブラックファストバー、グラノーラバー、スイートルール、トースターパストリー、ケーキ、ブラウニーなどです。
- 穀物・パンとして認められていない食品の表を参照してください。

穀物・パンの要件

「穀物やパンとして認められていないもの」の表を参照してください。CACFPでは、提供されるパンとシリアルはすべて全粒粉であることを推奨しています。

穀物・パンの表のオンス換算値の使い方

穀物は、児童および成人ケア施設向けフードプログラム（CACFP）の食事の重要な部分を占めています。CACFPの食事と軽食によって子どもと大人が十分な穀物を確実に摂取できるように、必要量がオンスに換算（oz. eq.）されて、ミールパターンに記載されています。オンス相当量は、1食分に含まれる穀物の量を表しています。

穀物・パンの表の使い方:

推奨されている、または推奨されていないものの認められている、穀物・パン表の1食分の列に記載されている、CACFPのミールパターン要件を満たすために提供しなければならない穀物の量が示されています。

提供したい穀物が下記のような場合：

- 穀物・パンの表に記載されている品目よりも小さい
- 穀物・パンの表に記載されているものよりも重量が軽い
- 穀物・パンの表に含まれていない

上記の場合、別の方法を使って提供している分量を示し、CACFPのミールパターン要件を満たしていることを示す必要があります。それには下記のような方法があります。

- 栄養成分表示表の情報を、「児童栄養プログラム（Food Buying Guide for Child Nutrition Program, FBG）食品購入ガイド」の付録A穀物ツール*に記入する。
- 食品購入ガイドレシピ分析ワークブック（FBG Recipe Analysis Workbook, RAW）*を使用して、標準レシピの1食分あたりのオンス相当量を計算する。

*は、以下のサイトでご覧いただけます。

<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>





穀物・パンに関するQ&A

Q: 全粒穀物が豊富な食品はどうやって見分けることができますか？

A: 全粒穀物が豊富な食品は、さまざまな方法で識別できます。

- 1.最も簡単な方法は、原材料表を読むことです。
 - 原材料表の1番始めに全粒穀物が記載されている商品（全粒小麦、オート麦粉、玄米など）を探しましょう。
 - 水が1番初めの成分に記載され、全粒穀物が2番目の成分としてリストされている場合も許容されます。
2. 付録Fにある全粒穀物のリストを参照してください。
3. デイケアサービス提供者は、食品のパッケージに記載されている次のような全粒粉表示を探す方法もあります。
 - 「全粒穀物やその他の植物性食品を多く含み、総脂肪量、飽和脂肪量、コレステロール量が少ない食事は心臓病や一部のがんのリスクを軽減する可能性があります。」
 - 「全粒穀物やその他の植物性食品を多く含み、飽和脂肪やコレステロールが少ない食事は、心臓病のリスク軽減に役立つ可能性があります。」
4. デイケアサービス提供者が自分で食品を調理する場合、レシピを確認することで全粒穀物が主な穀物原料であるかどうかを判断することができます。

Q: デイケアサービス提供者は、全粒穀物をどの食事を含めるかを選択してよいですか？

A: はい。デイケアサービス提供者は、全粒穀物を豊富に含む食品をどの食事（または軽食）で提供するかを選択できます。

Q: トウモロコシ製品は全粒穀物ですか？

A: トウモロコシ製品は、全粒コーンミールまたは全粒トウモロコシ粉と明記されている必要があります。

Q: 自家製グラノーラバーは認められていますか？

A: いいえ。自家製でも市販でも、グラノーラバーは穀物ベースのデザートとみなされているため、穀物の食品成分としてカウントできません。

Q: パンケーキやワッフルは穀物ベースのデザートとみなされますか？

A: いいえ。パンケーキとワッフルは穀物ベースのデザートとはみなされません。

Q: 魚の切り身に付ける衣やパン粉のコーティングは穀物・パンの食品成分として数えられますか？

A: 衣の生地やパン粉はメインディッシュの一部として数えることができます。クレジットは、レシピ内の全粒穀物、ふすま、胚芽、栄養強化あれた粗びき粉や小麦粉の量に基づいて計算されます。店頭で購入した製品に使われている生地やパン粉の量を判断するのは難しい場合があるため、これを穀物・パンの成分としてカウントするにはCN表示が必要となります。





低糖シリアル*

シリアルは、1オンス（28g）あたりに6gを超える砂糖が含まれていないことが必要です。この表のシリアルには6g以下の砂糖が含まれています。また、CACFPでは全粒シリアルを提供することを推奨しています。全粒シリアルには、全粒穀物の列に✓マークが付いています。WIC承認のシリアルも、CACFPでクレジット加算できます。

低糖シリアル	全粒穀物	低糖シリアル	全粒穀物
All Bran® オリジナル	✓	Kellogg's® コーンフレーク	
All Bran® コンプリートウィートフレークス	✓	Kellogg's® ミニウィート アンフロステッド バイトサイズ	✓
Cheerios® マルチグレイン	✓	King Vitaman®	
Cheerios® オリジナル	✓	Kix®	✓
Chex® コーン	✓	Kellogg's® ハニー	✓
Chex® ライス	✓	Life®	✓
Chex® ウィート	✓	Malt-O-Meal® クリーミーホットウィート	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® クリスピーライス	
Cream of Wheat® ヘルシーグレイン オリジナル	✓	Malt-O-Meal® ハニーアンドオーツ ブレンダーズ	
Cream of Wheat® オリジナル		Malt-O-Meal® ハニーアンドオーツ ブレンダーズウィズアーモンド	
Cream of Wheat® ホールグレイン	✓	Malt-O-Meal® オリジナル ホットシリアル	
Crispix®		Post® ブランフレーク	✓
Fiber One®	✓	Post® シュレッドウィート オリジナル	✓
Fiber One® ハニークラスターズ	✓	Post® シュレッドウィート スプーン サイズオリジナル	✓
GOLEAN® オリジナル		Post® シュレッドウィート スプーンサイズ ウィートアンドブラン	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® フレーク	✓	Quaker® インスタントオートミール オリジナル	✓
Heart to Heart® ハニー トーステッドオーツ	✓	Quaker® オールドファッション クエーカーオーツ	✓
Heart to Heart® ウォームシナモンオーツ	✓	Quaker® パフライス	
Honey Bunches of Oats® ハニーローステッド		Quaker® パフウィート	
Honey Bunches of Oats® ウィズ アーモンド		Quaker® クイックオーツ	✓
Honey Bunches of Oats® ウィズ シナモンバンチズ		Quaker® ホールハーツ オリジナル	✓
Honey Bunches of Oats® ウィズ ピーカンバンチズ		Rice Krispies®	
Kashi® 7 ホールグレインフレーク	✓	Rice Krispies® グルテンフリー	✓
Kashi® 7 ホールグレイン ハニーパフ	✓	Special K® オリジナル	
Kashi® 7 ホールグレインナゲッツ	✓	Special K® プロテインプラス	
Kashi® 7 ホールグレインパフ	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*上記情報は製品サイトより取得したものです。購入の際はパッケージの栄養成分表示を再度ご確認ください。

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
ベーグル		全粒粉のものは全粒穀物になります。	少なくとも56gで 1~5歳：ベーグル1/4個 6~18歳：ベーグル1/2個
ベーグル（ミニ）		全粒粉のものは全粒穀物になります。	少なくとも28gで 1~5歳：ベーグル1/2個 6~18歳：ベーグル1個
大麦	✓	玄麦の大麦は全粒穀物になります。ハトムギは全粒穀物ではありません。参照：穀物（調理されたもの）	
ビスケット			少なくとも28gで 1~5歳：ビスケット1/2個 6~18歳：ビスケット1個
ブラン		例としては、オートブランや小麦ブランなどがあります。	レシピにふすまが使用されている場合： 1~5歳：大さじ3 6~18歳：1/4カップ
パン（栄養強化されたもの）		例として次のものが挙げられます：フレンチブレッド、イタリアンブレッド、ポテトブレッド、レーズンパン、ホワイトブレッド	少なくとも28gで 1~5歳：1/2枚 6~18歳：1枚
パン（全粒穀物）	✓	例として次のものが挙げられます：マルチグレインブレッド、パンバニッケル、ライ麦パン、全粒粉パン	少なくとも28gで 1~5歳：1/2枚 6~18歳：1枚
ブレッドスティック			少なくとも7と3/4インチ以上で 1~5歳：2本 6~18歳：3本
ブレッドスタッフィング、鶏料理の詰めもの（手作りのもの）		手作りのスタッフィングは、レシピで使われる全粒パンまたは栄養強化パンの量に基づいてクレジット加算できる場合があります。	
ブルグルまたはあらびき小麦粉	✓	参照：穀物（調理されたもの）	
バンズ（ハンバーガーおよびホットドック用）			少なくとも28gで 1~5歳：バンズ1/2個 6~18歳：バンズ1個
シリアル（調理されたもの）			1~5歳：1/4カップ（調理後で） 6~18歳：1/2カップ（調理後で）

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
シリアル（ドライ、そのまま食べられるもの、1食分あたり糖質6g未満）			フレーク状または輪形 1~5歳： 1/2カップ 6~18歳：1カップ パフシリアル 1~5歳： 3/4カップ 6~18歳：1と1/4カップ グラノーラ 1~5歳： 1/8カップ 6~18歳： 1/4カップ
Club Crackers®			1~5歳： クラッカー4枚 6~18歳：クラッカー7枚
お粥（味付けしていないもの）		1食分の米の量に基づいてクレジット加算されます。	
コーンブレッド			少なくとも2x2 1/2インチで 1~5歳： 1/2切れ 6~18歳：1切れ
コーンマサ、マサハリナ、コーンフラワー、コーンミール	✓	コーンマサまたはマサハリナと原材料に表示されている製品は、全粒穀物を豊富に含む製品（WGR）の要件にカウントするための追加の文書を必要としません。 ただし、コーンフラワーまたはコーンミールで作られた一部の製品では、WGR要件にカウントするために製品成分明細書（PFS）が必要な場合があります。	
コーンミール（栄養強化穀物または全粒穀物、調理されたもの）	✓	参照：穀物（調理されたもの）	
コーンブレッドマフィン			少なくとも34gで 1~5歳： 1/2個 6~18歳：1個
クスクス		参照：穀物（調理されたもの）	
クラッカー		参照：Club Crackers、Goldfish®、Melba Toast®、オイスタークラッカー、Ritz®クラッカー、RyKrisp®、ソルトクラッカー、Sociables®、Triscuit®、Wasa Crispbread® または Wheat Thins®	

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
クレープ（手作りのもの）		レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
鶏料理の詰めもの（パンタイプ、手作りのもの）		参照：ブレッドスタッフィング、鶏料理の詰めもの（手作りのもの）	
ダンプリング（手作りのもの）		ダンプリングは、レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
春巻きの皮			
イングリッシュマフィン			少なくとも56gで 1~5歳： 1/4個 6~18歳： 1/2個
フレンチブレッド		参照：パン	
フレンチトースト（手作りのもの）		参照：パン	
胚芽			レシピに胚芽が使用されている場合： 1~5歳： 大さじ3 6~18歳： 1/4カップ
Goldfish®			少なくとも3/4インチx1/2インチで 1~5歳： 1/4カップ（21個） 6~18歳： 1/2カップ（41個）
穀物（調理されたもの）			1~5歳： 1/4カップ（調理後で） 6~18歳： 1/2カップ（調理後で）
グリッツ（栄養強化穀物または全粒穀物、調理されたもの）		粗びきしたトウモロコシの粒を水または牛乳で煮たもの。	1~5歳： 1/4カップ（調理後で） 6~18歳： 1/2カップ（調理後で）
グリッツ（ホミニーから作られたもの）	✓		1~5歳： 1/4カップ（調理後で） 6~18歳： 1/2カップ（調理後で）
イタリアンブレッド		参照：パン	
カーシャ	✓	そば粉ともいう。参照：穀物（調理されたもの）	

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
レフセ		レフセは主にジャガイモと小麦粉から作られる種なしパンです。レフセは、レシピに含まれる全粒粉または栄養強化粉の量に基づいてクレジット加算されます。	
マカロニ（さまざまな形状のもの）		全粒粉のものは全粒穀物になります。参照：パスタ（さまざまな形状のもの）	1~5歳： 1/4カップ（調理後で） 6~18歳： 1/2カップ（調理後で）
マッツォ			1~5歳： 大1/2個 6~18歳： 大1個
メルバトースト			少なくとも3と1/2インチx1と1/2インチで 1~5歳： 2切れ 6~18歳： 5切れ
きび	✓	ナッツのような風味を持つ小さな丸い種子。参照：穀物（調理されたもの）たんぱく質が豊富で、ほかの穀物と同様に調理される。	
麺類		参照：パスタ（さまざまな形状のもの）	
オートミール	✓		1~5歳： 1/4カップ（調理後で） 6~18歳： 1/2カップ（調理後で）
オイスタークラッカー			1~5歳： 1/4カップ 6~18歳： 1/8カップ
パンケーキ			少なくとも34gで 1~5歳： 1/2枚 6~18歳： 1枚
パスタ（さまざまな形状のもの）		全粒粉のものは全粒穀物になります。	1~5歳： 1/4カップ 6~18歳： 1/8カップ
ピタパン		全粒粉のものは全粒穀物になります。	少なくとも56gで 1~5歳： ピタパン1/4枚 6~18歳： ピタパン1/2枚
ピザ生地			

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
ポレンタ（栄養強化穀物または全粒穀物）		ゆでたコーンミール温かい料理として、またローフ型で冷やし固めてからスライスして焼いたり、グリルしたり、揚げ焼きしたりして食べます。	
ポップコーン（プレーン、エアポップされたもの）	✓	喉を詰まらせる危険があるため、4歳未満の子どもには推奨されません。	1~5歳： 1と1/2カップ 6~18歳： 3カップ
ポップオーバー（手作りのもの）		レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
お粥	✓	参照：オートミール	
ブンバニッケルパン	✓	参照：パン	
プレッツェル（ハードタイプ、無塩、ミニツイスト）		小さな子どもの場合、喉を詰まらせる危険があります。	少なくとも1と1/4インチx1と1/2インチで 1~5歳： 1/3カップ（ミニツイスト7個） 6~18歳： 2/3カップ（ミニツイスト14個）
プレッツェル（ハードタイプ、無塩、スティック）		小さな子どもの場合、喉を詰まらせる危険があります。	少なくとも2と1/2インチ以上で 1~5歳： 16本 6~18歳： 31本
プレッツェル（ソフトタイプ、無塩）			少なくとも56gで 1~5歳： 1/4個 6~18歳： 1/2個
キヌア	✓	参照：穀物（調理されたもの）たんぱく質が豊富で、ほかの穀物と同様に調理される。	
レーズンパン		参照：パン	
ラビオリ		参照：パスタ（さまざまな形状のもの）パスタのみクレジット加算が可能です。	
米（白米、玄米、または赤米）		玄米と赤米は全粒穀物になります。参照：穀物（調理されたもの）	
ライスケーキ	✓	玄米がリストの一番はじめの原材料であれば、全粒穀物になります。	少なくとも8gで 1~5歳： 1と1/2個 6~18歳： 3個
ライスケーキ（小）	✓	玄米がリストの一番はじめの原材料であれば、全粒穀物になります。	少なくとも直径1と3/4インチで 1~5歳： 7個 6~18歳： 13個

穀物・パン



穀物・パンとして推奨されているもの

食品	全粒穀物	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
Ritz® クラッカー			1~5歳： クラッカー4枚 6~18歳： クラッカー7枚
ロールパン（さまざまなタイプ）			少なくとも28gで 1~5歳： 1/2個 6~18歳： 1個
RyKrisp®	✓		1~5歳： クラッカー5枚 6~18歳： クラッカー10枚
ソルトクラッカー			少なくとも2x2インチで 1~5歳： クラッカー4枚 6~18歳： クラッカー8枚
Sociables®			1~5歳： クラッカー4枚 6~18歳： クラッカー8枚
スタッフィング（ブレッド、手作りのもの）		参照：ブレッドスタッフィング、鶏料理の詰めもの（手作りのもの）	
トルティーヤ（とうもろこしまたは小麦粉）		全粒粉または全粒とうもろこしが原材料リストのはじめに記載されていれば、全粒穀物になります。	トルティーヤ（ソフト、とうもろこし（5 1/2インチ以下）） 1~5歳： 3/4枚 6~18歳： 1 1/4枚 トルティーヤ（ソフト、小麦粉（6インチ以下）） 1~5歳： 1/2枚 6~18歳： 1枚 トルティーヤ（ソフト、小麦粉（8インチ以下）） 1~5歳： 1/4枚 6~18歳： 1/2枚
Triscuit®	✓		少なくとも1と1/2インチx1と1/2インチで 1~5歳： 3枚 6~18歳： 5枚
ワッフル（市販品、Eggo®）			少なくとも34gで 1~5歳： 1/2枚 6~18歳： 1枚
Wasa Crispbread®	✓		1~5歳： 大1枚 6~18歳： 大2枚
小麦粒		未加工の全粒小麦粒。	
Wheat Thins®	✓		少なくとも1と1/4インチx1と1/4インチで 1~5歳： 6枚 6~18歳： 12枚
ワイルドライス	✓	参照：穀物（調理されたもの）	
ワンタンの皮			

穀物・パン



推奨されていませんが認められている穀物・パン

以下にリストされている食品は、クレジット加算されますが推奨はされていません。
これらの食品には油脂、塩分、糖質のいずれかまたは全部が多く含まれています。

食品	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも ½オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
アニマルクラッカー		少なくとも1と½インチx1インチで 1~5歳： クラッカー8枚 6~18歳： クラッカー15枚
バナナブレッド	参照：クイックブレッド	
衣用生地	衣の生地やパン粉はメインディッシュの一部として提供することができます。レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
ボストン・ブラウンブレッド	参照：クイックブレッド	
パン粉タイプの衣材	参照：生地タイプの衣材	
キャロットブレッド	参照：クイックブレッド	
Cheez-It®、Cheese Nips®		少なくとも1x1インチの正方形で 1~5歳： 10枚 6~18歳： 20枚
中華焼きそば麺		1~5歳： ¼カップ 6~18歳： ⅓カップ
コーンドッグの衣用生地	参照：生地タイプの衣材	
クラッカー	参照：アニマルクラッカー、Cheez-It®/Cheese Nips® またはグラハムクラッカー	
クロワッサン		少なくとも34gで Ages 1-5: ½個 Ages 6-18: 1個
クルトン		1~5歳： ¼カップ 6~18歳： ⅓カップ
フレンチトーストスティック		少なくとも18gで 1~5歳： 2本 6~18歳： 4本
揚げパン（プレーン、砂糖がけされていないもの）	レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
グラハムクラッカー		少なくとも5インチx2½インチで Ages 1-5: 1枚 Ages 6-18: 2枚

穀物・パン



推奨されていませんが認められている穀物・パン

以下にリストされている食品は、クレジット加算されますが推奨はされていません。
これらの食品には油脂、塩分、糖質のいずれかまたは全部が多く含まれています。

食品	コメント	1食分 1~5歳：少なくとも 1/2オンス相当を提供 6~18歳：少なくとも1オンス相当を提供
ハッシュパピー (手作りのもの)	レシピで全粒粉または栄養強化粉が使われる場合その量に基づいてクレジット加算できます。	
マフィン (さまざまなタイプ)		少なくとも55gで 1~5歳： 1/2個 6~18歳： 1個
パーティーミックス	1食分のドライシリアルまたは穀物の量に基づいてクレジット加算されます。塩分が多い可能性があります。	
パイ生地 (肉・肉代替品のパイ)		1~5歳： 9インチのパイ生地1/4切れ 6~18歳： 9インチのパイ生地1/2切れ
油脂、塩、または砂糖の量を増やすトッピングがされたポップコーン	全粒穀物喉を詰まらせる危険があるため、4歳未満の子どもには推奨されません。	1~5歳： 1と1/2カップ 6~18歳： 3カップ
パイ生地		
パンブキンブレッド	参照：クイックブレッド	
クイックブレッド		少なくとも55gで 1~5歳： 1/2枚 6~18歳： 1枚
スコーン (甘くないセイボリースコーン)		少なくとも4オンスで 1~5歳： 1/4個 (大) 6~18歳： 1/2個 (大)
スクワッシュブレッド	参照：クイックブレッド	
タコスまたはトスターダの皮 (ハードタイプ)		少なくとも14gで 1~5歳： 1個 6~18歳： 2個
Teddy Grahams®		少なくとも1インチx1/2インチで 1~5歳： 1/4カップ (12個) 6~18歳： 1/2カップ (24個)
トレイルミックス	1食分のドライシリアルまたは穀物の量に基づいてクレジット加算されます。塩分と添加された糖分が多い可能性があります。	
ズッキーニブレッド	参照：クイックブレッド	



穀物・パンとして認められていないもの

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

アロールトビスケット	ナチョス
ベーグルチップス	ニラウエハース
ブレッドプディング	ナッツおよびシード粉末
ブラウニー（プレーン、アイシング付きまたはクリームチーズやナッツなどのフィリング入り）	オートミール（インスタント、フレーバー付き）
ケーキ（アイシング付き、またはなし）	オートミールレーズンクッキー
シリアルフルーツバー	デニッシュパン（アイシング付き、またはなし）
シリアル（ドライ、そのまま食べるタイプ、1食分の糖質6g超）	パイ生地（デザートパイおよびフルーツパイ）
チーズパフ（Cheetos [®] 、Cheez Doodles [®] ）	ピタチップス
チップス	ポップコーンケーキ
Chips Ahoy [®]	じゃがいも（野菜としてクレジット加算できる場合あり）
シナモンロール	Pop Tarts [®]
コーヒーケーキ（手作りまたは市販のもの）	ポテトチップス
クッキー（プレーン）	じゃがいも（野菜としてクレジット加算できる場合あり）
ナッツ、レーズン、チョコレート、フルーツ入りのクッキー	パウンドケーキ
とうもろこし（野菜としてクレジット加算できる場合あり）	プレッツェルチップス
コーンチップス（Doritos [®] 、Fritos [®] 、Tostitos [®] ）	ライスシリアルバー（手作り）
コーンスターチ	ライスクリスピーズトリート
シュークリーム	ライスプディング
カップケーキ（アイシング付き、またはなし）	スコーン（甘いタイプ）
デニッシュパン	シュースtringポテト
ドーナツ	スティッキーパンズ
フィグニュートン	Sun Chips [®]
ジンジャーブレッド	スイートルール
ジンジャースナック	タコスチップス
穀物フルーツバー	Teddy Soft Bakes
グラノーラバー	トースターペストリー
アイスクリーム、コーンのせ	ターンオーバー（甘いタイプ）
アイスクリームウエハースサンドイッチ	コーンまたは小麦粉のトルティーヤチップス（Doritos [®] 、Fritos [®] 、Sun Chips [®] 、Tostitos [®] ）
Lorna Doone [®]	

肉類および肉に代わる食品



肉類および肉に代わる食品の要件

CACFPのミールパターン要件では、昼食と夕食に、肉類または肉に代わる食品のどちらかを提供する必要があります。肉類または肉に代わる食品は、軽食を構成する2つの食品のうちの1つとして、軽食に提供してもよいでしょう。週に最大3回まで、肉や肉の代替品の代わりに、朝食に穀物を提供してもよいでしょう。1食分の分量の条件については、CACFPのミールパターンを参照してください。

- 肉類には、適切な州または連邦機関によって検査承認された赤身の肉、鶏肉、または魚が含まれます。肉類は良質のたんぱく質、鉄分、亜鉛の優れた供給源です。クレジット加算できる肉の代替品の例としては、チーズ、ヨーグルト、カッターチーズ、卵、市販の豆腐、調理した乾燥豆、ナッツや種子またそれらのバター（ドングリ、栗、ココナッツを除く）が挙げられます。
- 飲み物（スムージーなど）に使われている豆腐、または食感を改善するために料理に加えられている豆腐（焼き菓子など）は、ミールパターン要件に適さない可能性があります。
- ヨーグルトには、プレーン、フレーバー入り、加糖、または無糖などが含まれます。ただし、6オンスあたり23gを超える砂糖が含まれていると認められません。ヨーグルトはたんぱく質とカルシウムの優れた供給源です。
- マメ科植物の例には、黒豆、ひよこ豆、インゲン豆、ピント豆などが挙げられ、肉の代替品としてカウントできる場合があります。これらはたんぱく質、食物繊維、鉄分の優れた供給源であり、コレステロールを含みません。
- ナッツと種子の場合、昼食と夕食の肉代替要件の半量を超えて満たすことはできません。軽食では、ナッツと種子で肉代替要件全体を満たすことができます。
- メニューの品目では、肉・肉代替品の要件を満たすために、少なくとも $\frac{1}{4}$ オンスの調理済み脂肪の少ない肉または同等の肉を提供する必要があります。

- フランクフルト、ボローニャソーセージ、ノックヴルスト、ウィンナーソーセージの場合、100%肉であるか、唯一の結合剤または増量剤として代替たんぱく質製品（APP）のみが使用されているものでなければなりません。ただしこれらの肉は塩分と脂肪分が多いため、推奨はされていません。
- でんぷん質の植物性粉末、粉乳、カルシウム低減脱脂粉乳、シリアルなどの結合剤や増量剤を使用した加工肉は認められていません。
- ナチュラルチーズは肉の代替食品要件の全部または一部にカウントすることができます。
- 「チーズ製品」または「イミテーションチーズ」とラベルが貼られたチーズ商品は、肉の代替食品としてカウントされません。
- チーズ食品およびチーズブレッド（Velveeta®、Cheez Whiz®、またはピメントチーズ）は肉の代替食品としてカウントされません。

推奨されている肉類および肉に代わる食品

- 肉（鶏肉、ターキー、牛肉、豚肉、ラム肉、魚）は赤身か低脂肪である必要があります。
- 缶詰の豆に脂肪分を加えることはできません。
- 加工肉や高脂肪肉は週に1食分を超えて提供しないでください。これには、ホットドッグ、チキンナゲット、フィッシュスティック、フライドチキン、ウィンナーソーセージ、アメリカンドッグ、コールドカットミートなどが含まれます。
- ナチュラルチーズのみを提供し、低脂肪のものを選択してください。
- 肉および肉の代替品は、必要に応じて少量の油を使用して調理してください。
 - 一価不飽和脂肪はコレステロールを低下させます。これに良い油は、オリーブ油、キャノーラ油、ピーナッツ油です。
 - 多価不飽和脂肪は血中脂肪を改善します。これに良い油は、ひまわり油、ベニバナ油、植物油です。
 - 飽和脂肪とトランス脂肪はコレステロール量を増加させます。マーガリン、ショートニング、動物性脂肪、バターは使用を制限しましょう。

肉類および肉に代わる食品



大切な栄養素を含む肉や肉の代替食品

肉および肉の代替食品は、鉄分とカルシウムの優れた供給源です。

肉類および肉に代わる食品

食品	鉄分	カルシウム
アーモンド		●
ブラジルナッツ		●
乾燥インゲン豆と 乾燥えんどう豆	●	
卵	●	
肉	●	
ピーナツバター	●	
甲殻類	●	
ひまわりの種		●
豆腐	●	●
ターキー	●	
ツナ缶	●	



肉類および肉に代わる食品



肉類および肉に代わる食品に関するQ&A

Q: ピザは肉の代替品としてクレジットに加算できますか？

A: はい。CNラベルが付いている場合、可能です。CNラベルが付いている食品はすべてクレジットに加算できるものです。自家製の場合、クレジット加算されるためには、1食分に必要な量の肉または肉の代替食品が含まれている必要があります。

Q: 宗教上の理由で特定の肉を食べることができない子どもたちがいます。これらの子どもたちをフードプログラムに参加させるにはどうすればよいでしょうか？

A: クレジットに加えられる肉の代替食品を提供してください。参照：ベジタリアンの食事は提供できますか？

Q: アメリカンチーズはクレジット加算できますか？

A: ラベルに低温殺菌プロセスチーズと記載されている場合にのみ可能です。「イミテーションチーズ」および「チーズ製品」と記載されたラベルはクレジットに含まれません。

Q: ベジタリアンの食事は提供できますか？

A: できます。食事はCACFPのミールパターン要件を満たしていなければなりません。クレジット加算できる肉の代替食品の例としては、ナチュラルおよびプロセスカッテージチーズ、ヨーグルト、卵、豆腐、調理した乾燥豆、ナッツバターおよびシードバター、また上記の組み合わせが挙げられます。参照：付録C

Q: ヨーグルトはクレジットに加算できますか？

A: はい。ヨーグルトは肉の代替食品としてクレジットに加算できます。ヨーグルトにはプレーン、フレーバー入り、加糖または無糖などが含まれますが、6オンスあたり23gを超える砂糖、または4オンスあたり15.3gを超える砂糖が含まれていると認められません。フルーツ入りヨーグルトまたはフルーツが入っていないヨーグルトの4オンスは、肉代替食品の1オンスに相当します。ヨーグルトに含まれるフルーツを果物の食品成分としてクレジット加算することはできません。



肉類および肉に代わる食品



推奨されている肉類および肉に代わる食品

食品	コメント
豆（缶詰または乾燥）	¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。缶詰のグリーンビーンズまたはイエロービーンズは、肉の代替品としてではなく野菜としてカウントされます。
牛肉（赤身）	目に見える脂肪を取り除き、揚げるのではなくグリル焼きします。牛ひき肉は、少なくとも90%が赤身であるものを選択してください。
チーズ（アメリカン）	ラベルに低温殺菌プロセスチーズと記載されている場合にのみ可能です。「イミテーションチーズ」および「チーズ製品」と記載されたラベルはクレジットに含められません。低温殺菌プロセスチーズ1オンスは、肉の代替品の1オンスに相当します。
チーズ（ナチュラル、低脂肪）	例として次のものが挙げられます：チェダー、コルビー、モントレージャック、モッツァレラ、ムンスター、プロヴォローネ、スイスなどナチュラルチーズの1オンスは、肉の代替食品1オンスに相当します。脂肪分と塩分が多く含まれているため、1週間に1回の提供に制限してください。
鶏肉	皮なしの鶏肉をグリルで焼くかオーブンで焼きます。鶏ひき肉の場合、少なくとも脂肪90%徐脂肪肉のものを選択してください。
カッテージチーズ（無脂肪または低脂肪のもの）	¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
卵	ゆで卵は良質のたんぱく源です。Lサイズの卵½は、肉の代替品1オンスに相当します。生卵は認められません。
魚	グリルで焼くかオーブンで焼きます。
ファラフェル	1食分中に含まれている豆またはほかの肉代替品の成分量を要件にカウントすることができます。¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
ファーマーズチーズ	参照：カッテージチーズ
ゲフィルテフィッシュ（手作りのもの）	ゲフィルテフィッシュは、1食分に含まれる魚の量に基づいてクレジット加算することができます。
ゲフィルテフィッシュ（市販品）	この食品は通常50%が魚成分なので、4オンスのゲフィルテの場合、魚は2オンスに相当します。
フムス	ひよこ豆をマッシュして作ったスプレッドです。1食分中に含まれている豆またはほかの肉代替品の成分量を要件にカウントすることができます。¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
ラム肉	ラム肉から目に見える脂肪をすべて取り除き、オーブンまたはグリルで焼きます。
レンズ豆	参照：豆（缶詰または乾燥豆）
ミートソース（手作りのもの）	手作りのもののみ。一人ひとりの食事に必要な分量の肉が含まれている必要があります。
ナッツ類	ナッツは、軽食では肉の代替品として1食分を、また昼食または夕食では肉の代替食品の半量をクレジットに加算できます。喉に詰まる危険があるため、4歳未満の子どもにはナッツを与えないでください。
ナッツおよびシードバター	CACFPでは、ナッツバターとシードバターのみでは子どもにとって1食分の量が多すぎる場合があるため、ナッツバターやシードバターを、他の肉や肉代替食品と組み合わせて提供することを推奨しています。
パスタ（豆粉100%で作られたもの）	豆類から作られたパスタは、野菜、または肉・肉の代替品の要件を満たすために使用できますが、同じ食事で両方を満たすことはできません。クレジット加算するためには、他の認識可能な肉または肉代替食品と合わせて提供する必要があります。¼カップのゆでパスタ=1 ozカップの肉代替食品に相当。
ピーナツバター	参照：ナッツおよびシードバター
えんどう豆（乾燥豆）	参照：豆（缶詰または乾燥豆）
豚肉（脂肪の少ない部分）	豚肉から目に見える脂肪をすべて取り除き、オーブンまたはグリルで焼きます。
キッシュ	卵とチーズの部分は肉の代替食品としてクレジットに加算できます。

肉類および肉に代わる食品



推奨されている肉類および肉に代わる食品

食品	コメント
リフライドビーンズ	脂肪分の少ない缶詰のリフライドビーンズ、または低脂肪の自家製レシピのものを提供しましょう。¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
リコッタチーズ（無脂肪または部分脱脂乳製）	¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
シード類	参照：ナッツ類
シーフード、甲殻類	完全に加熱調理されている必要があります。食用の魚の部分のみがクレジット加算できます。
スープ（豆）	例：スプリットエンドウのスープ、白インゲン豆のスープ、レンズ豆のスープ ½カップは、¼カップの豆または1オンスの肉代替食品1オンスとしてカウントされます。
スープ（手作り）	肉、魚、鶏肉、またはその他の肉代替品を含むスープは、肉または肉代替品の最低分量である¼オンス入っていることがわかる場合、肉または肉代替品の供給源として認められます。
スープ（市販品）	例：豆、レンズ豆、スプリットエンドウ½カップは水煮缶の肉の代替品1オンスに相当します。手作りの場合、レシピに含まれているスプリットエンドウ、インゲン豆、またはレンズ豆の分量を使ってクレジット可能な分を計算してください。
大豆バター	大豆100%から作られた大豆バターはクレジット加算できます。ピーナッツアレルギーがある人にとって、ピーナッツバターの代替として最適です。CACFPでは、大豆バターのみでは子どもにとって1食分の量が多すぎる場合があるため、大豆バターを、他の肉や肉代替食品と組み合わせて提供することを推奨しています。
カニかまぼこ	児童栄養（Child Nutrition、CN）ラベルまたは製品成分明細書（Product Formulation Statement、PFS）を参照してください。CNラベルまたはPFSが入手できない場合は、カニかまぼこ3オンスは肉または肉代替食品の1オンスに相当します。
タヒニ	すりごまをペースト状にしたものです。参照：ナッツおよびシードバター
テンペ	プレーンのテンペは、認められている成分である大豆（またはその他の豆）、水、テンペ、酢、調味料、またはハーブのみが含まれている場合にクレジット加算できます。これらの製品には塩分や脂肪が添加されている場合があることに注意してください。プレーンのテンペ1オンス=肉代替食品1オンスに相当。他の食品成分に混ぜられているテンペは、CNラベルまたはPFSによってサポートされている場合にのみクレジット加算できます。
豆腐	豆腐は大豆から作られています。肉の代替食品としてクレジットに加算できます。ただし、飲み物（スムージーなど）に使われている豆腐、または食感を改善するために料理に加えられている豆腐（焼き菓子など）は、ミールパターン要件に適さない可能性があります。
ツナ（缶詰）	水漬け、減塩のツナ缶を選択してください。
ターキー（脂肪の少ない部分）	皮なしのターキー肉をグリルで焼くかオーブンで焼きます。ターキーのひき肉は、少なくとも脂肪90%徐脂肪肉を選択してください。
ヨーグルト（スティックまたはチューブ入りのもの）	6オンスあたり23g以下の砂糖が含まれている場合に、食事および軽食として認められます。チューブのヨーグルト2本または4オンスのヨーグルトは、肉の代替品1オンスに相当します。
ヨーグルト	食事および軽食としてクレジット加算できます。プレーン、フレーバー入り、加糖、または無糖などがありますが、6オンスあたり23gを超える砂糖が含まれていると認められません。ヨーグルト4オンスは、肉の代替食品1オンスに相当します。

肉類および肉に代わる食品



推奨されていませんが認められている肉・肉代替食品

以下にリストされている食品は、クレジット加算されませんが推奨はされていません。
加工肉には脂肪分と塩分が多く含まれているため、1週間に1回の提供に制限してください。

食品	コメント
カナディアンベーコン	1ポンド（16オンス）は、調理された肉の11オンス分になります。
缶または冷凍の食品	例：ビーフシチュー、ブリトー、チリ、ミートシチュー、ピザ、ポットパイ、ラビオリこれらの品目は、CNラベルが付いている場合にのみカウントすることができます。正しい1食分量についてはCNラベルを確認してください。このように加工され組み合わせられた食品は、通常、自家製の食品よりも脂肪と塩分が多く含まれています。
チーズ（ナチュラル、レギュラー）	例として次のものが挙げられます：アメリカン、ブリック、チェダー、コルビー、モントレージャック、モッツァレラ、ミュンスター、プロヴォローネ、スイスナチュラルチーズの1オンスは、肉の代替食品1オンスに相当します。チーズは脂肪分が多いため、低脂肪でない限り、週に1回以上の提供は推奨されません。
チキンナゲット	鶏肉のみクレジット加算が可能です。CNラベルが付いている場合、ラベルをみて正しい1食分の分量を確認してください。CNラベルがない場合、2オンスのチキンナゲットは1オンスの肉に相当します。チキンナゲットは、量が2倍である場合、食事の肉・肉代替食品および穀物の食品成分にカウントされます。
鶏手羽先	1.5オンスの肉を提供するためには、6オンスの調理済み重量を提供する必要があります。
コーンドッグ、フランクフルト、ホットドッグ	100%肉であるか、唯一の結合剤または増量剤として代替たんぱく質製品（APP）のみが使用されているものでなければなりません。塩分と脂肪分が多く含まれています。
コンビーフ	
デビルドエッグ	コレステロールと脂肪分が多く含まれています。マヨネーズの代わりに低脂肪のスプレッドなどを使って作りましょう。参照：卵
フィッシュスティック、フィッシュナゲット、魚のすり身	参照：チキンナゲット
フランクフルト、肉、鶏肉	参照：コーンドッグ
ホットドッグ	参照：コーンドッグ
ジャマイカンビーフパティ	牛肉のみクレジット加算が可能です。CNラベルまたはPFSによって支持されている場合にのみクレジット加算できます。塩分と脂肪分が多く含まれています。
腎臓	コレステロールと脂肪分が多く含まれています。
レバー	レバーはコレステロールと脂肪分が多く含まれています。
レバーソーセージ	結合剤または増量剤を含むものは認められません。

肉類および肉に代わる食品



推奨されていませんが認められている肉・肉代替食品

以下にリストされている食品は、クレジット加算されませんが推奨はされていません。
加工肉には脂肪分と塩分が多く含まれているため、1週間に1回の提供に制限してください。

食品	コメント
ランチョンミート	副産物、穀類、増量剤が含まれているものは認められません。
マカロニアンドチーズ（手作り）	手作り料理で使われるチーズは、肉代替食品の要件にカウントできます。
ピザ（手作り）	手作りのピザは、1食分に含まれる肉・肉代替食品の量に基づいてクレジット加算することができます。
ポットパイ（手作り）	手作りのポットパイは、1食分に含まれる肉・肉代替食品の量に基づいてクレジット加算することができます。
加工肉、瓶詰め肉	100%肉であるか、唯一の結合剤または増量剤として代替たんぱく質製品（APP）のみが使用されているものでなければなりません。塩分と脂肪分が多く含まれています。
リコッタチーズ（全乳）	¼カップは、肉の代替食品の1オンス分に相当します。
ソーセージ、バルク、リンクまたはパティ（ポリッシュとウィンナーソーセージを含む）	肉の副産物や家禽副産物、穀物、また結合剤や増量剤を含むものは認められません。取り除くことができる脂肪が50%以上含まれているものは認められません。
常温保存が可能な乾燥肉および半乾燥肉、鶏肉、魚介類	CNラベルまたはPFSによって支持されている場合にのみクレジット加算できます。これらの製品には塩分、また脂肪が多く含まれている場合があります。
胃袋	質の悪いたんぱく質。
ターキーベーコン	CNラベルまたはPFSによって支持されている場合にのみクレジット加算できます。塩分と脂肪分が多く含まれています。
ターキー手羽先	1.5オンスの肉を提供するためには、6オンスの調理済み重量を提供する必要があります。

肉類および肉に代わる食品



肉類および肉に代わる食品として認められていないもの

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。

これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

どんぐり	パルメザンチーズ
ベーコン、イミテーションベーコン	ペパロニ
チーズ食品・チーズスプレッド（ベルヴィータ、チーズウィズ、ピメントチーズ）	豚足、豚首骨肉、豚テール
チーズ製品（いくつかのアメリカンチーズ）	ピザ（市販の生地部分は穀物・パンの食品成分としてカウントできる場合があります）（参照：缶詰または冷凍食品）
栗	ポットパイ（市販品）（参照：缶詰または冷凍食品）
豚の腸	ラビオリ（参照：缶詰または冷凍食品）
クリームチーズおよびヌシャテルチーズ	ロマーノチーズ
魚（自分で釣ったもの）	ソルトポーク
ハムホック	スクラップル
自宅で食肉処理し、米国農務省（USDA）の検査を受けていない肉	スープ（市販品（スプリットエンドウ、インゲン豆、レンズ豆以外）のもの）
イミテーションチーズ	大豆バーガーまたはその他大豆食品（参照：付録C）
イミテーションフランクフルト	野生動物肉
マカロニアンドチーズ（市販品のボックス）	ヨーグルト製品（フローズンヨーグルト、ヨーグルトドリンク、ヨーグルトバー、ヨーグルトがけフルーツまたはナッツ）
牛テール	

乳児の食べもの



CACFPでは、プログラムに登録しているすべてのデイケアホームや保育所に対し、ミールサービス時間中に子どもが保育されている場合、デイケアに登録されているすべての乳児に食事を提供することを義務付けています。1歳までの乳児に提供されるすべての食事および軽食には、母乳または鉄分強化ミルク（または両方の組み合わせ）を含めなければなりません。母乳は最適な選択であり、乳児の1歳の誕生日までは母乳を飲ませることが推奨されています。保育施設は、保育中の1人以上の乳児のニーズを満たす鉄強化粉ミルクを少なくとも1つ提供しなければなりません。

米国小児科学会は、生後6か月は完全母乳による育児を、また生後12か月以降も母乳を継続することを推奨しています。保育施設は母乳育児を促す上で重要な役割を果たします。施設は以下を行います：

- 母親が乳児に母乳をあげられるよう奨励する
- 授乳のためにデイケアに来る母親に静かでプライベートな空間を提供する

母乳育児をよりサポートするために、授乳中の母親がデイケアホームまたはセンターに来て乳児に直接授乳する場合、食事代の払い戻しが認められます。

乳児は次の2つの年齢グループに分類されます。0歳から5ヶ月までと、6か月から1歳の誕生日までのグループ。母乳と乳児用調製粉乳は、0歳から5か月の乳児に提供されます。乳児の発育準備が整っていれば、離乳食を生後6か月頃から始めることができます。特定の食品を与えるかどうかについては、常に乳児の親または保護者と一緒に決定する必要があります。

CACFPの乳児用ミールパターンでは、払い戻しを請求する際に、乳児に提供しなければならない食品の種類と量を柔軟に設定できるように、一食分の分量の範囲（例えば、野菜大さじ0~2杯、等）を使用しています。

- 大さじ0杯（tablespoons, Tbsp.）と表示されているものは、乳児がその食品を受け入れる準備が発達的に整っていない場合、その品目はオプションであることを意味します。
- また、大さじ1に満たない量を提供する、という意味もあります。

固形食は、発達的に固形食を受け入れる準備が整う生後6か月から1歳の誕生日までの乳児にのみ必須要件です。赤ちゃんによっては食べる量が少ないこともあるため、赤ちゃん主導で食べさせることが推奨されます。ミールパターンに記載されている量は最小限の一食分です。乳児は2時間ごと、またはそれ以上の頻度で食事をする必要がある場合があり、与えられた量よりも少ない量しか食べないことがあります。提供される食品は適切な食感や粘度である必要があります。

CACFPでは、保育施設または親が提供したかどうかにかかわらず、母乳または鉄分強化ミルクのみで構成される食事と軽食の代金を払い戻します。親が乳児に固形食品を与えることを要請する場合、親は払い戻し可能な食事の1つのみを提供します。これは母乳か粉ミルク、あるいは固形食のいずれかになります。



要件

- 親は、乳児が1歳の誕生日を迎えた後も、母乳を引き続き与えることを保育施設に要請することができます。CACFPでは、母乳はどの年齢の子どもにとっても代替乳として認められます。
- 1回の授乳で、いつも最小量よりも少ない量の母乳または粉ミルクを飲む乳児には、最小量より少ない量の1食分を提供してもよいでしょう。乳児がお腹が空いている場合は、後で追加の母乳または粉ミルクを提供する必要があります。
- 野菜か果物、あるいはその両方を、発育上受け入れられるようになる生後6か月から1歳の誕生日までの乳児に対し、軽食を含めたすべての食事で提供する必要があります。
- すべての野菜と果物は、個々の子どもの発育上の必要性に応じて、ピューレやマッシュにしたり、適切な濃度になるまで小さくする必要があります。
- 軽食の場合のみ、生後6か月から発育上の準備ができていない1歳までの乳児には、そのまますぐに食べられる朝食用シリアルを穀物として提供することができます。朝食用シリアルは、乾燥状態で1オンスあたり6gを超える砂糖が含まれるものは認められません。
- 鉄分を強化した乳児用シリアルは、個人の発育ニーズや食習慣に応じて、パン、クラッカー、朝食用シリアルの代わりに提供できます。
- チーズ、カッテージチーズ、ヨーグルト、全卵は、生後6か月以上の乳児に認められている肉の代替食品です。
- 米国小児科学会の推奨に基づき、牛乳は1歳未満の子どもに与えてはいけません。
- ジュースは1歳未満に提供してはいけません。
- 全乳は1歳から与えることができます。
- 母乳から全乳牛乳への移行を容易にするために、生後12か月から13か月の子どもに1か月の移行期間が認められています。この移行期間中、診断書は必要ありません。

乳児の食べもの



注意事項

- お昼寝中に哺乳瓶を立て掛けたり、乳児に哺乳瓶を与えたりしないでください。喉を詰まらせたり、虫歯や中耳炎を引き起こす可能性があります。
- ニューヨーク州児童家族サービス局の規定では、哺乳瓶や固形食品を電子レンジで加熱することが禁止されています。加熱が不均一であると、乳児の口が火傷する可能性があります。

代替食品に関する注意事項

ミールパターンで例外が必要な場合（低鉄分強化粉ミルクを提供するなど）、認定医療機関からの診断書をデイケアサービス提供者や保育所がファイルに保管しておく必要があります。また必要な代替食品が記載されている必要があります。その場合のみ、食事・軽食は払い戻しの対象となります。

詳しい情報について

乳児の発育、乳児の栄養、安全な食品の取り扱いに関する詳細については、以下の米国農務省（USDA）の情報をご覧ください。児童および成人ケア施設向けフードプログラムにおける乳児養育（*Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program*）ウェブサイトアドレス：<https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>

CACFP母乳育児フレンドリー指定

母乳育児の保護、促進、支援は公衆衛生において重要な要素です。児童および成人ケア施設向けフードプログラム（Child and Adult Care Food Program、CACFP）は、母乳育児中の母親と乳児をサポートする全国的な取り組みへの参加を呼びかけています。あなたの保育所またはデイケアホームに母乳育児フレンドリー指定を希望する場合、CACFP（1-800-942-3858）にご連絡いただくか、<https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> にアクセスしてください。



乳児の食べもの



生後6か月から1歳の誕生日までの乳児に認められている食品と推奨される食品

以下の品目は、乳児が手づかみで食べる食べ物として安全に摂取できるよう、喉を詰まらせるリスクを下げる形状で準備する必要があります。例:

- ・ソフトトルティーヤを小さく薄く切ったもの
- ・柔らかく熟した野菜や果物（アボカド、バナナ、桃など）をつぶしたもの
- ・りんご、梨、さやいんげん、サツマイモを加熱してつぶしたもの

穀物・パン

パン（フレンチ、イタリアン、ライ麦、ホワイト、全粒粉）

ビスケット

クラッカー（アニマルクラッカー、はちみつを使わずに作られたグラハムクラッカー[焼いた食品であっても、はちみつには幼児に重篤な病気を引き起こす可能性のある有害な孢子が含まれている可能性があります]、マツォクラッカー、ソルトクラッカー）

鉄分強化された乳児用シリアル

イングリッシュマフィン

ピタパン（小麦、ホワイト、全粒粉）

ロールパン（ポテト、小麦、ホワイト、全粒粉）

ソフトトルティーヤ（とうもろこし、小麦）

歯がためビスケット

トーステッドオーツ（プレーン、Cheerios®）

ツビーバック

果物

アップルソース

バナナ

メロン

桃

梨

プラム

野菜

アボカド

ビーツ

にんじん

さやいんげん

えんどう豆

ほうれん草

スクワッシュ

さつまいも

かぶ

肉類および肉に代わる食品

チーズ

カッテージチーズ

乾燥豆（えんどう豆またはレンズ豆）

卵（全卵）

赤身肉（鶏肉または魚）

乳児の食べもの



乳児の食べものとして推奨されているもの

食品	コメント
豆（缶詰または乾燥）	調理された豆、乾燥豆、または缶詰の豆は、生後6か月以上の発育上準備が整った乳児の肉代替品としてカウントすることができます。乾燥豆または缶詰豆は、乳児にとって適切な食感（マッシュまたはピューレ）に調製する必要があります。例：インゲン豆、 Pinto豆、白インゲン豆、黒豆などさやいんげんまたは黄さやいんげんは肉の代替品としてではなく、野菜としてカウントされます。
パン	軽食は生後6か月以上の発育上準備が整った乳児にのみ与えてください。全粒粉が豊富であるか、栄養強化されている必要があります。例：ベーグル、フレンチブレッド、イタリアンブレッド、ライ麦パン、白パン、全粒粉パンなど
母乳	コンロで、または温水の流水で温めます。電子レンジで加熱しないでください。
シリアル（鉄分強化されている乳児用のもの）	乳児が最初に食べるシリアルです。米、大麦、オートミール、ミックスシリアルなどの鉄分が強化されたプレーンの乳児用シリアルを選択してください。朝食、昼食、夕食、軽食に提供できます。
シリアル（そのまま食べられるもの）	軽食のみ。穀物・パンとしてカウントすることができます。そのまま食べられるシリアルは、発育上準備ができていない生後約6か月以上の乳児に、おやつとして提供することができます。乾燥状態で1オンス当たり6gを超える砂糖が含まれているシリアルは認められません。例として次のものが挙げられます：チェリオス、キックス、パフライス
チーズ	肉・肉の代替食品としてカウントすることができます。発育上準備ができていない生後6か月以上の乳児に提供することができます。例：チェダー、コルビー、モントレージャック、モッツアレラなどのナチュラルチーズ
カッテージチーズ	肉・肉の代替食品としてカウントすることができます。発育上準備ができていない生後6か月以上の乳児に提供することができます。
クラッカー	軽食は生後6か月以上の発育上準備が整った乳児にのみ与えてください。穀物・パンとしてカウントすることができます。例として次のものが挙げられます：クラブクラッカー、ゴールドフィッシュ、マツォ、メルバトースト、オイスタークラッカー、リッツクラッカー、ライクリスプ、ソルティン、ソーシヤブルズ、ヴァサ、クリスプブレッド喉を詰まらせる危険性を減らすため、種、ナッツ、全粒穀粒を含めないでください。
卵（全卵）	肉・肉の代替食品としてカウントすることができます。発育上準備ができていない生後6か月以上の乳児に提供することができます。サルモネラ菌を避けるために卵はすべて適切に冷蔵し、水で洗い、十分に加熱調理してください（とろとろの柔らかい卵の提供は避けます）。
魚	肉・肉の代替食品としてカウントすることができます。例としてハドックやタラがあります。魚をよく確認し、骨を取り除いてください。生後約6か月以降に問題なく初めて口にしてからのみ提供します。高い濃度で水銀が含まれている可能性があるため、サメ、メカジキ、キングサバ、アマダイなどは避けます。
果物	発育上準備が整っている生後6か月以上の乳児の朝食、昼食、夕食、軽食に、野菜か果物、またはその両方を提供する必要があります。市販の乳児向け果物は、原材料リストの一番始めに果物が記載されていなければなりません。乳児が喉を詰まらせるリスクを軽減するために、果物をカットしたり、つぶしたりピューレにして調理する必要がある場合があります。

乳児の食べもの



乳児の食べものとして推奨されているもの

食品	コメント
穀物	発育上準備ができていない生後6か月以上の乳児に提供することができます。例としては、パン、クラッカー、そのまま食べられるシリアルなどが挙げられます。
ベビーフード（市販品）	参照：野菜、果物、肉類
ベビーフード（手作り）	塩、脂肪、砂糖、その他の調味料の添加は避けてください。
乳児用調製粉乳（大豆由来のものも含む）	鉄分強化乳児用調製粉乳に関する米国食品医薬品局（FDA）の定義を満たす必要があります。製品表示には「鉄入り（with iron）」または「鉄強化（iron-fortified）」と記載されていなければなりません。米国小児科学会は、生後1年間は低鉄分の調製粉乳は使用すべきでなく、母乳の代替として認められる唯一の選択肢は鉄分を強化した乳児用調製粉乳であると推奨しています。FDAの鉄分強化の定義を満たさないミルクを提供する場合、医師の診断書が必要です。
肉類	発育上準備ができていない生後約6か月以上の乳児に、朝食、昼食または夕食として提供することができます。味付けされていない赤身肉、魚、鶏肉を選択してください。市販の乳児向けの肉製品の場合、原材料リストの一番始めに肉が記載されていなければなりません。
大豆調製乳	参照：乳児用調製粉乳
歯がためビスケット	軽食は生後6か月以上の発育上準備が整った乳児にのみ与えてください。穀物・パンとしてカウントすることができます。
野菜	発育上準備が整っている生後6か月以上の乳児の朝食、昼食、夕食、軽食に、野菜か果物、またはその両方を提供する必要があります。生の野菜、冷凍野菜、または缶詰の野菜を調理します（必要に応じて熱調理する）。市販の乳児向け野菜には、原材料表示の一番はじめに野菜が記載されていなければなりません。生の野菜は乳児の喉を詰まらせる可能性があります。
ヨーグルト	肉・肉の代替食品としてカウントすることができます。発育上準備ができていない生後約6か月以上の乳児に、朝食、昼食または夕食として提供することができます。6オンスあたりで23gを超える砂糖が含まれていないことが必要です。

乳児の食べもの



乳児の食べものとして認められていないもの

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

食品	コメント
バターミルク	乳児に与えるべきではありません。
チーズ食品	チーズ食品は塩分と脂肪分が多く、また栄養素はあまり含まれていません。
チーズスプレッド	チーズスプレッドは塩分と脂肪分が多く、栄養素はあまり含まれていません。
チキンナゲット	市販のパン粉をまぶしたもの、または衣生地が付いた鶏肉製品を含みます。
チョコレート	アレルギー反応を引き起こす場合があります。
コンビネーションディナー（市販のベビーフード）	参照：ベビーフード（市販のコンビネーションディナー）
クッキー、ケーキ	穀物が主な食材である乳児向けデザートはクレジットに加算できません。
生クリーム	
デザート（ベビーフード）	参照：ベビーフード（デザート）
ドライミルク（水で戻したもの）	
エバミルク	医療上の理由による例外：認定医療機関からの署名入り診断書を記録管理しておく必要があります。
フィッシュスティック	市販のパン粉をまぶしたもの、または衣生地が付いたシーフード製品を含みます。
フルーツジュース	1歳未満の子どもにジュースを与えないでください。
-halfアンド-half	
はちみつ	はちみつ（ハニーグラハムクラッカーなど、加熱または焼いたはちみつも含めて）は、1歳未満の乳児には与えてはいけません。はちみつはボツリヌス菌の孢子で汚染されている可能性があります。乳児がこれらの孢子を摂取すると、乳児ボツリヌス症と呼ばれる重度の食中毒を引き起こす可能性のある毒素が生成されることがあります。
ホットドッグ	喉に詰まる危険があります。乳児向けではありません。
ベビー用シリアル（ドライタイプ、フルーツ入り）	穀物の量と果物の量を判断することが難しいためです。
ベビー用シリアル（瓶入り、フルーツを含むものおよび含まないもの）	

乳児の食べもの



乳児の食べものとして認められていないもの

以下にリストされている食品はクレジット対象外です。
これらの食品は、CACFPのミールパターン要件にはカウントされません。

食品	コメント
ベビーフード（市販のコンビネーションディナー）	例：肉・野菜のディナー、肉のディナー、乾燥ディナー。肉、果物、野菜の量を判断することができません。多くの場合、最も多い原材料は水です。
ベビーフード（デザート）	例：乳児用プディング、乳児用カスタード、乳児用コブラー、乳児用フルーツデザートなど。果物100%ではありません。多くの場合、糖分と脂肪分が多く、また栄養素はあまり含まれていません。
ベビーフード（自家製の缶詰め）	食中毒のリスクがあるためクレジット加算されません。
ベビーフード（プディング）	糖分と脂肪分が多く、また栄養素はあまり含まれていません。
乳児用調整乳（フォローアップミルク）	医療上の理由による例外：認定医療機関からの署名入り診断書を記録管理されている場合に、生後6か月意向の乳児にのみ提供することができます。
乳児用調製粉乳（低鉄分、大豆由来のものも含む）	鉄分が強化された乳児用調製粉乳のみがクレジット加算できます。医療上の理由による例外：以下が必要です。認定医療機関からの署名入り診断書の記録。
乳児用調製粉乳（アメリカ国外で製造されたもの）	
ミートスティック	喉に詰まる危険があります。乳児向けではありません。
牛乳（全乳、低脂肪（2%）、低脂肪（1%）、または無脂肪（スキム））	米国小児科学会は、1歳未満の乳児に牛乳を推奨していません。牛乳は乳児の腎臓に負担をかけ、アレルギー反応や腸からの失血、また鉄欠乏性貧血を引き起こす可能性があります。米国小児科学会は、乳児が生後1年間に母乳や鉄強化乳児用ミルクを摂取することを推奨しています。医療上の理由による例外：認定医療機関からの署名入り診断書を記録管理しておく必要があります。
ナッツ類	喉に詰まる危険があります。乳児向けではありません。
ピーナツバターまたは他のナッツやシードのバター	喉に詰まる危険があります。乳児向けではありません。
プディング（ベビーフード）	参照：ベビーフード（プディング）
パフベストリー（フルーツ、ベジタブル）	ガーバーグラデュエーツリトルクランチーズ（Gerber Graduates Lil' Crunchies）、ガーバーグラデュエーツワゴンウィール（Gerber Graduates Wagon Wheels）、および同様のベビー用スナック製品が含まれます。
ソーセージ	喉に詰まる危険があります。乳児向けではありません。
甲殻類	甲殻類は一部の乳児に重度のアレルギー反応を引き起こす可能性があります。
野菜・果物のジュースブレンド	参照：フルーツジュース
野菜ジュース	参照：フルーツジュース

乳児の食べもの



乳児の食べ物に関するQ&A

Q: 固形食を導入する最良の方法は何ですか？

A: 乳児の発育上の準備が整っていれば、固形食の導入は生後6か月頃から始めることができます。固形の食べものを少しずつ与え、1回に1種類の食べものを、数日間出します。特定の食品を与えるかどうかについては、常に乳児の親または保護者と一緒に決定する必要があります。

Q: 乳児が発達上固形食を食べる準備ができているかどうかを、どうやって知ることができるのでしょうか？

A: 発達上固形の食べものを食べる準備ができている乳児には、次のような兆候が見られます：

- 頭をしっかりコントロールしながら椅子に座ることができる
- 食べものを求めて口を開ける
- 食べものをスプーンから口の中に移すことができる
- 出生体重の2倍になっている

Q: 生後6か月未満の乳児に固形の食べものを与えてもよいですか？

A: はい。固形食品を含む食事は、生後6か月未満の乳児を含め、乳児が発達上受け入れる準備ができている場合に食品代金の払い戻しを受けることができます。ベストプラクティスとして、乳児に固形の食べものを与えてもよいことが記載された、親または保護者からの書面によるメモを保管することが推奨されます。

Q: 与えられた母乳または粉ミルクの必要最小限量を乳児が飲み終えなかった場合でも、食品代金は払い戻されますか？

A: はい。乳児に必要な最小限の母乳または粉ミルクが出されている限り、食品代金は払い戻されます。1回の授乳で、いつも最小量よりも少ない量の母乳または粉ミルクを飲む乳児には、最小量よりも少ない量の1食分を提供してもよいでしょう。乳児がお腹が空いている場合は、後で追加の母乳または粉ミルクを提供する必要があります。乳児は厳密なスケジュールで食べるわけではないため、食事を強制すべきではありません。そうではなく、乳児がいつも食べている時間と同じ時間に食べさせることが必要です。母乳を摂取する乳児は通常、授乳の際に少量ずつを食べます。

Q: 親または保護者は乳児の食べ物を施設に渡すことはできますか？

A: はい。ただし親または保護者は、払い戻し対象の食品成分のうち1つのみを提供することができます。

Q: 母乳や粉ミルクを提供し、さらに離乳食も持ち込みたい保護者にはどのように対応したらよいですか？

A: 保護者は子どもにどんな食べものを与えるかを選択する権利があります。保育所やデイケアホーム提供者は、親や保護者が1つの食品成分を提供した場合にのみ、食事またはスナックの払い戻しを請求できます。親または保護者が複数の食品成分を提供することを選択した場合、保育所やデイケアホームのサービス提供者は、食事または軽食を払い戻し対象から除外する必要があります。

Q: 医師が生後12か月未満の乳児に牛乳を処方した場合、その食事は払い戻されますか？

A: はい。以下の場合、牛乳は母乳や粉ミルクの代替品として提供され、払い戻し可能な食事の1つとすることができます。

- その要求が医師免許を持った医師、または処方する権限を持つ、州による認可を受けた医療専門家が署名した診断書によって支持されている
- 診断書に代替食品の必要性が説明されている
- 医師の診断書が保育所またはデイケアホームによって記録管理されている

Q: 乳児に、全粒穀物を豊富に含む食品に対する要件はありますか？

A: いいえ。全粒穀物を豊富に含む食品を1日あたり少なくとも1食分提供するという要件は、CACFPの児童および成人向けミールパターンでのみ義務付けられています。

Q: 豆乳ヨーグルトは乳児のミールパターンで提供できますか？

A: いいえ。豆乳ヨーグルトは、子どもと成人のミールパターンにおいて、肉の代替食品としてのみ認められています。



水に関する要件

CACFPのすべてのプログラムでは、1日を通して子どもたちに飲料水を提供し、利用できるようにする必要があります。

水は子どもの水分補給を支える、砂糖入りの飲み物に代わる健康的な代替品です。保育所やデイケアホームは、以下のようなさまざまな方法で子どもたちに水を提供しましょう。

- 水道の蛇口の横にコップを置いておく
- ピッチャーやコップをカウンターやテーブルに置いておく
- 軽食とともにお水を出す
- 子どもから要求があれば水を飲ませる

より頻繁に水を飲ませるために適したタイミングは、運動中や運動後、夏の暑い日、室内の暖房で空気が乾燥している冬の寒い時期などでしょう。

食事に子どもたちに飲料水を提供する必要がありますが、食事と一緒に提供する必要はありません。水は払い戻し対象の食事に含まれていないため、牛乳の代わりとして水を提供することはできません

成人には水に関する要件はありません。ただし、成人向けデイケアセンターに対しては、成人の利用者に1日を通して飲料水が提供され、利用できるようにすることが奨励されています。



付録A：サンプルメニュー



朝食	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
牛乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳
野菜または果物	小さく角切り したりんご	ブルーベリー	桃	ラズベリー	ローストしたサツ マイモのハッシュ
穀物・パン	オートミール	全粒粉ベーグル	ワッフル	ウィートチェッ クス (WGR)	
肉類および肉に代わる食品		オムレツ			スクランブルエッグ
昼食、夕食	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
牛乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳	1%の低脂肪乳 または無脂肪乳
野菜	さやいんげん	野菜サラダ	マッシュポテト	バターナッ ツかぼちゃ	にんじんのソテー
果物または野菜	プラム	カンタローブメロン	さくらんぼ	生の桃スライス	インゲン豆
穀物・パン	全粒粉パン (WGR)	玄米 (WGR)	全粒粉ロール パン (WGR)	大麦のキャセロール	全粒とうもろ こしトル ティーヤ (WGR)
肉類および肉に代わる食品	ホットターキー サンドイッチ	タラのフィレ	鶏むね肉	ローストビーフ	豆腐のチリ
軽食	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
牛乳					
野菜		ブロッコリーと カリフラワーの房		きゅうりのスライス	セロリスティック
果物	いちご				
穀物・パン			プレッツェル スティック	全粒穀物クラ ッカー (WGR)	
肉類および肉に代わる食品	低脂肪バニラ ヨーグルト	カッターチーズ ランチディップ	角切りチェ ダーチーズ		ツナサラダ

付録B：レシピの分析



CACFP提供者は、すべての食事がCACFPのミールパターン要件を満たしていることを確認しなければなりません。使用されるすべてのレシピには、クレジット加算されるミールパターンの食品成分が十分な分量で提供されていることを記載する必要があります。USDA児童栄養プログラム用食品購入ガイドは、ミールパターン要件に対する食品の貢献度を判断するための貴重なツールです。

手作りの料理の場合、計画されたCACFPミールパターンのそれぞれの食品成分が十分に提供されるよう、適切に標準化されたレシピを使用する必要があります。たとえば、3～5歳の子ども向けの肉または肉代替品と、穀物・パンの要件を満たすために、マカロニアンドチーズキャセロールのレシピには、1食分あたり1½ オンスのチーズと、¼ カップのゆでパスタが含まれていることを記載する必要があります。

マカロニアンドチーズ

クリスティーン・バーマン (MPH, RD) & ジャック・フロマー著「鳴き声のない食事 (Meals Without Squeals)」より

材料：

マカロニまたはほかのパスタ 8オンス	粉末マスタード 小さじ½
低脂肪牛乳 2カップ	パプリカ 小さじ¼
スターチ 小さじ1½	おろしたシャープチェダーチーズ12オンス
塩 小さじ¾	刻み青ねぎ (お好みで) 2本分
コショウ 小さじ¼	

手順：

1. マカロニをゆでる。マカロニをゆでている間、牛乳と調味料をびん容器などに入れてよく混ぜます。
2. マカロニがゆであがったらお湯を切り、鍋に戻します。
3. 牛乳と調味料の混合物を加え、ソースが濃くなるまで中火でゆっくりかき混ぜます。
4. チーズと青ねぎまたはチャイブ (お好みで) を加え、チーズが溶けるまでかき混ぜ、溶けたら出来上がりです。

手順

1. レシピに含まれるCACFP食品成分をリストアップします。
2. USDA食品購入ガイドを参照し、それぞれの食品成分の分量を確認してください。デイケアで預かっている子どもの年齢に適した分量を使用してください。
3. 1食分の量は、最も制限のある成分によって決まります。以下の例では、チーズが最も制限されている食品成分です。
4. 小さい子ども向けに一食分の総量を減らす場合は、レシピに変更を加えて、肉・肉代替食品の量を増やさなければなりません。

コメント

1. このレシピで使用されている牛乳を食品成分としてクレジット加算することはできません。牛乳は、食事の際に飲み物として必須の食品です。
2. ねぎは1食分あたりの最小量である¼カップに満たないため、食品成分とはみなされません。
3. 配膳量を判断するには、3～5歳児の場合、チーズ1食分が1½オンスなので、全体を8等分します。また6歳以上の場合にはチーズ1食分が2オンスなので、全体を6等分します。
4. このレシピで最も制限のある成分はチーズです。このレシピが何食分になるかは、チーズが何食分であるかによって決まります。

サンプルレシピの分析

食品成分の材料	エルボーマカロニ	シャープチェダーチーズ
分量	8オンス (乾燥)	12オンス
肉類および肉に代わる食品	なし	8食分 (1½オンスの場合) または6食分 (2オンスの場合)
野菜と果物	なし	なし
穀物・パン	穀物量で19*オンスまたは9オンスに相当	なし

*食品購入ガイドによる

このレシピに含まれる食品成分

できあがり量：

3～5歳：8人分
1人分＝肉代替品1、穀物・パン2
6歳以上：6食分
1食分＝肉代替品1、穀物・パン1.5

付録C：ベジタリアンメニュープランのための肉代替食品

- 肉の代替品には、チーズ、卵、調理した乾燥豆、ナッツ、種子、ナッツバターおよびシードバターが含まれます。
- ナッツや種子は、昼食と夕食の肉代替食品に対する要件の½（半量）のみを満たすことができます。
- このため昼食と夕食では、ナッツや種子に加えてさらに肉代替食品を提供する必要があります。
- 軽食では、ナッツと種子で肉代替要件全体を満たすことができます。
- 乾燥豆は肉の代替品として、または野菜や果物として認められますが、1つの食事の中で両方の食品成分としては認められません。
- 豆腐はクレジット加算できます。ほとんどの大豆バーガーやベジタブルバーガーはクレジット加算が認められていません。



米国農務省（USDA）著「子どもたちの栄養を大切に（Making Nutrition Count for Children）」より引用

付録D：喉を詰まらせないための防止策



1歳から3歳までの小さな子どもは、食べ物を喉に詰まらせる危険があります。上手に噛んだり飲み込んだりできるようになる4歳くらいまではリスクがあります。

食事やおやつの中には、常に子どもたちを観察し、次のことを確認してください。

- ・ 静かに座っていること
- ・ ゆっくり食べていること
- ・ 食べものを飲み込み前によく噛んでいること
- ・ いちどにひと口分ずつ口に入れていないこと
- ・ テーブルを離れる前に口の中の食べものを飲み込んでいること

食べものを噛みやすいように、以下のように用意してください。

- ・ 食べ物を小さくまたは薄いスライスに切りましょう。
- ・ ホットドッグなどの丸い食べ物は、縦に長く切ります。
- ・ 魚、鶏肉、肉類からは骨をすべて取り除きます。
- ・ にんじんやセロリなどは少し柔らかくなるまで加熱調理します。その後スティック状にカットしましょう。
- ・ 果物からは種を取り除きます。
- ・ ピーナツバターは薄くぬりましょう。

喉に詰まる危険がある食べもの

次のような、硬くて表面がなめらか、またはつるつるしている食べもの：

- ・ 丸くスライスしたホットドッグ
- ・ 丸くスライスしたにんじん
- ・ 飴、キャンディー
- ・ 大きく切った果物
- ・ グラノーラ
- ・ ピーナツ
- ・ カットしていないぶどう
- ・ 種のあるさくらんぼ
- ・ ミニトマト

次のような、小さくて乾燥した、または硬い食べ物で、噛むのが難しく、飲み込んでしまいやすいもの：

- ・ ポップコーン
- ・ 生のにんじんやセロリなど、生で硬い野菜の小片
- ・ ナッツや種子
- ・ ポテトチップスやコーンチップス
- ・ プレッツェル

次のような、すぐに噛み切れない粘着性があるまたは硬い食べもの：

- ・ スプーンにのせた、またはかたまりのピーナツバターまたは他のナッツやシードのバター
- ・ 大きいカットの肉
- ・ マシュマロ
- ・ レーズンなどのドライフルーツ

喉を詰まらせる危険性

生後6か月まで

哺乳瓶にシリアルを入れないこと

0～1歳

次のものを与えてはいけません。

- ・ ナッツ類（ピーナツバターも含む）
- ・ チップス、プレッツェル、ポップコーン
- ・ 生のにんじん
- ・ 野菜サラダ
- ・ 配膳する前に¼インチの一口サイズにしていない、生の果物と野菜
- ・ 配膳する前に¼インチの一口サイズにしていない、大きな塊または繊維質の肉。



¼ インチ

1～3歳

次のものを与えてはいけません。

- ・ 丸くスライスしたホットドッグまたはソーセージ
- ・ カットしていないぶどう
- ・ カットしていないさくらんぼやミニトマト
- ・ ナッツ類
- ・ ポップコーン
- ・ 丸くスライスした生のにんじん
- ・ 配膳する前に½インチの一口サイズにしていない生の野菜
- ・ レーズンなどのドライフルーツ
- ・ マシュマロ
- ・ 配膳する前に½インチの一口サイズにしていない大きな塊または繊維質の肉



½ インチ

クラス担当スタッフの責任

- ・ 乳児には、座っている間のみ固形の食べものを与えてください
- ・ 子どもたちの食事中は常に監視してください
- ・ 子どもたちには落ち着いて座って食べるように注意をしましょう
- ・ 子どもたちによくかんで食べるよう促しましょう
- ・ 提供される食べものが、子どもの咀嚼能力と嚥下能力に適した大きさであることを確認してください

フードサービス担当者の責任

- ・ 食べものに骨や皮が入っていないようにしてください
- ・ 果物は教室に運ぶ前に種を取り除きます

付録E：代替ミルク



- CACFPの規定で、各児童の朝食、昼食、夕食に牛乳を含めることが義務付けられています。医学的またはその他の特別な食事上の理由により牛乳を飲むことができない子どもと成人には、牛乳の代わりに牛乳の代替品を提供することが認められています。
- 代替ミルクには、以下の表に示すように牛乳に含まれる栄養素と同じ栄養素が含まれている必要があります。

栄養素	1カップ (8オンス) あたり
カルシウム	276 mg*
たんぱく質	8 g*
ビタミンA	500 IU*
ビタミンD	100 IU*
マグネシウム	24 mg*
リン	222 mg*
カリウム	349 mg*
リボフラビン	0.44 mg*
ビタミンB12	1.1 mcg*

*mg=ミリグラム、g=グラム、IU=国際単位、mcg=マイクログラム

- 以下の代替ミルクは、承認される牛乳代替品として必要な栄養基準を満たしています。

商品						
商品名	エイズ (8th) コンティネント ソイミルク	シルク ソイミルク	サンリッチナチュラルズ ソイミルク	ウェストソイ オーガニック プラスソイミルク	パール オーガニック スマート ソイミルク	グレートバリュー ソイミルク
フレーバー	オリジナル、バニラ	オリジナル	プレーン、バニラ	プレーン、バニラ	オリジナル、クリーミーバニラ、チョコレート	オリジナル

*注意：商品情報はメーカーのウェブサイトより取得したものです。購入の際はパッケージの栄養成分表示を再度ご確認ください。

- 1歳から5歳までの子どもに提供される代替ミルクは、味付けされていないものでなければなりません。
- 代替ミルクは、2歳以上の子どもおよび成人に与える場合、低脂肪または無脂肪である必要はありません。
- 親または保護者は、診断書を提出せずに書面で代替ミルクを要求することができます。
- 医師による診断書は、牛乳の栄養基準を満たさない代替ミルクの場合にのみ必要です。診断書には州が認めた医療機関により署名されていなければなりません。

付録F：全粒穀物の見分け方



穀物の基本

穀物は、全粒穀物と精製穀物の2つのグループに分けられます。

- 全粒穀物には穀物のすべての部分（ふすま、胚芽、胚乳）が含まれており、食物繊維、ビタミンB群、ミネラルなどのほとんどの栄養素が含まれています。
- 精製穀物にはその3つの重要な部分（ふすま、胚芽、胚乳）のうち1つ以上が欠けており、たんぱく質、食物繊維、ビタミンが少なくなります。ほとんどの精製穀物は栄養強化も施されています。これは、一部のビタミンやミネラルが加工後に添加されていることを意味します。

全粒穀物	精白されたもの（全粒ではない）
アマランス	中力粉
臭素酸添加全粒粉	強力粉
玄米	臭素酸添加小麦粉
玄米粉	薄力粉
そば	とうもろこし粉
そば粉	ひきわりとうもろこし
とうもろこしまサ、マサハリナ	コーンミール
あらびき小麦粉またはブルグル	デュラム小麦粉
あらびき小麦粉	栄養強化小麦粉
グラハム粉	栄養強化米
きびまたはきびフレーク	栄養強化セルフライジングフラワー
オーツ麦（オールドファッション、クイッククッキング、インスタントオートミールを含む）	栄養強化小麦粉
オーツ麦粉	穀粉
キヌア	インスタント小麦粉
テフ	長粒白米
ライ小麦	精白大麦
小麦粒	カリウム添加小麦粉
小麦粉	米粉
全粒小麦粉	セルフライジングフラワー
全粒デュラム小麦粉	セルフライジング小麦粉
全粒小麦パスタ	無漂白小麦粉
全粒大麦	精白小麦粉
全粒コーンミール	全粒小麦粉
全粒とうもろこし粉	
全粒ライ麦または全粒ライ麦粒	
ワイルドライス	

できる限り全粒穀物を提供しましょう。原材料表に記載されている最初の成分が全粒穀物である食品を購入し、調理し、提供しましょう。

索引



#		お		け		シロップ類	5, 19
Cheerios®	22, 42, 43	オートミール	16, 20, 22, 26, 27, 31, 43, 49, 54	ケーキ	18, 20, 31, 45	ジンジャースナップ	31
Cheese Nips®	29			ケチャップ	18	ジンジャーブレッド	31
Cheetos®	31	オートミールレーズンクッキー	31	ゲフィルテフィッシュ	35	腎臓	37
Cheez Doodles®	31	オイスタークラッカー	24, 26, 43	こ		す	
Cheez-It®	29	大麦	23, 43, 49, 54	コーヒークーキ	31	スイートロール	20, 31
Chips Ahoy®	31	お粥	24, 27	コールスロー	14, 15	スキムミルク	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46
Club Crackers®	24, 43	オニオンリング	19	コーンスターチ	31	スクラッブル	39
CNラベル	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	オリーブ	19	コーンスターチ	31	スクワッシュブレッド	30
Doritos®	31	か		コーンチップス	18, 31, 52	スコーン	30, 31
Fig Newtons®	31	カーシャ	25	コーンドッグ	5, 29, 32, 37	スタッフィング	23, 25, 28
Fritos®	31	加工肉	5, 32, 37, 38	コーンドッグの衣用生地	29	ズッキーニブレッド	19, 30
Fruit Gushers®	18	カスタードクリーム	11, 46	コーンブレッド	24	スティッキーパンズ	31
Gerber® ミニフルーツ	17	カッテージチーズ	5, 32, 34, 35, 40, 42, 43, 49	コーンブレッドマフィン	24	スバゲティ	20
Gerber® ミニベジタブル	17	カップケーキ	31	コーンミール	24, 54	スバゲティソース	16
Goldfish®	24, 25, 43	カナディアンベーコン	37	甲殻類	33, 36, 46	スムージー	8, 9, 16, 32, 36
Jell-O® サラダ	18	カニがまぼこ	36	ココアミルク	10	スープ	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
Kool Aid®	18	乾燥豆	12, 32, 33, 34, 35, 42, 43, 51	ココナッツ	17, 32	せ	
Lorna Doone®	31	乾燥野菜	14	ココナッツミルク	11	全粒穀物	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54
Nilla Wafers®	31	缶または冷凍の食品	14, 37, 39	穀物	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 54	全粒穀物を多く含む食品	5, 20, 21, 24, 43, 47
Popsicles®	19	き		穀物・パンのセクション	20-31	全乳	4, 7, 9, 38, 40
Pop-Tarts®	19, 31	キッシュ	35	穀物・パンのセクション		そ	
Rice Krispies® トリート	31	キヌア	27, 54	穀物・パンとして認められていないもの	31	ソルトクラッカー	24, 28, 42, 43
Ritz® クラッカー	24, 28, 43	きび	26, 54	穀物・パンのセクション		ソルトポーク	39
RyKrisp®	24, 28, 43	キャロットブレッド	29	推奨されていますが穀物・パンとして認められているもの	29-30	ソルベ	19
Sociables®	24, 28, 43	牛テール	39	穀物・パンのセクション		ソーセージ	38, 46, 52
Sun Chips®	31	牛乳、液状乳	7, 8, 9	推奨されている穀物・パン	23-28	た	
Tater Tots®	17	牛乳	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	穀物フルーツバー	31	ターキー	32, 33, 36, 38, 49
Teddy Soft Bakes®	31	牛乳のセクション	牛乳として推奨されている食品	小麦粒	28, 54	ターキーベーコン	38
Tostitos®	31	牛乳のセクション	7-11	米	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	ターキー手羽先	38
Triscuit®	24, 28	牛乳のセクション	乳類として認められていないもの	衣用生地	29	ターンオーバー	31
V-8 Splash®	19	牛乳のセクション	推奨されていますが牛乳として認められている食品	コンビーフ	37	大豆バター	36
Velveeta®	32, 39	牛肉	6, 14, 32, 35, 37	さ		大豆バーガー	39, 51
Wasa Crispbread®	24, 28, 43	魚介類	36, 38, 45	魚	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	大豆食品	39
Wheat Thins®	24, 28	く		サルサ	15, 17	代替タンパク質製品	32
あ		クイックブレッド	29, 30	サワークリーム	11	代替ミルク	7, 8, 9, 40, 53
アーモンドミルク	11	クスクス	24	酸乳	9	タコスチップス	31
アイスクリーム	11, 18, 31	クッキー	5, 18, 20, 31, 45	し		タコスの皮	20, 30
アイスクリーム、コーンのせ	31	果物	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	シード類	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52	脱脂粉乳	11
アイスクリームウエハース	31	クナックヴァルスト	32	ゼリー	18	タヒニ	36
サンドイッチ	31	クラッカー	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49	自宅で食肉処理された肉類	39	卵	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
アイスマルク	11	グラノーラバー	20, 21, 31	シナモンロール	31	玉ねぎ	12, 16, 19
揚げパン	29	グラハムクラッカー	29, 42, 45	シャーベット	11, 19	ダンプリング	25
アップルサイダー	15	クランベリージュースブレンド	15	じゃがいも	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49	ち	
アップルソース	15, 42	クランベリーソース	17, 18	ジャマイカンビーフパティ	37	チキンナゲット	5, 32, 37, 45
アップルバター	18	クランベリー果汁入りミックスドリンク	18	ジャム	5, 18	チップス	19, 31, 52
アニマルクラッカー	29, 42	栗	32, 39	シュークリーム	31	チョコレート	10, 18, 31, 45, 53
あらびき小麦粉	23, 54	クリームスープ	11, 18	ジュースアイスクャンディー	15	チョコレートミルク	10
アロールトビスケット	31	クリームソース	11	ジュースアイスクャンディー	15	チリ	14, 37, 49
い		クリームチーズ	31, 39	ジュースブレンド	15, 16, 17, 46	チリソース	18
イタリャンブレッド	23, 25, 42, 43	グリッツ	25, 54	常温保存向け乾燥および半乾燥肉、		チーズ	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51
胃袋	38	クルトン	29	鶏肉、および魚介類	38	チーズブレッド	5, 32, 39, 45
イミテーションチーズ	32, 34, 35, 39	クレープ	25	食品購入ガイド	2, 20, 50	チーズパフ	31
イミテーションフランクフルト	39	クロワッサン	29	シリアル	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52	チーズ製品	32, 34, 35, 39
イミテーションベーコン	39			シリアルフルーツバー	31	チーズ食品	5, 32, 39, 45
イミテーションミルク	11					中華焼きそば麺	29
イングリッシュマフィン	20, 25, 42					超高温加熱処理 (UHT) 乳	9
インゲン豆	15, 32, 43, 49						
う							
ウイナーソーセージ	5, 32, 38						
ウォーターチェストナット	16						
え							
エッグノッグミルク	10						
エバミルク	11, 45						
えんどう豆	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42						

下記から当機関をフォローすることができます。

health.ny.gov

facebook.com/nysdoh

twitter.com/healthnygov

youtube.com/nysdoh

