



# 乳児向けミールパターン

	食事の構成要素	食品	必要最少量	
			生後5か月まで	生後6か月から1歳になるまで
朝食	母乳または調製粉乳	母乳または鉄分強化された乳児用調製粉乳	4~6液量オンス	6~8液量オンス
	野菜と果物	野菜、果物、またはその両方	0	大さじ0~2
	乳児用シリアル <sup>1</sup> 、または肉類および肉に代わる食品	鉄分強化された乳児用シリアル、または	0	0~1/2オンス相当量
		赤身肉、または魚、または鶏肉、または	0	大さじ0~4
		全卵、または	0	大さじ0~4
		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	0	大さじ0~4
		チーズ、または	0	0~2オンス
		カッテージチーズ、または	0	大さじ0~8
ヨーグルト	0	0~4オンス		
軽食	母乳または調製粉乳	母乳または鉄分強化された乳児用調製粉乳	4~6液量オンス	2~4液量オンス
	野菜と果物	野菜、果物、またはその両方	0	大さじ0~2
	穀物・パン	鉄分強化された乳児用シリアル、またはパン、または	0	0~1/2オンス相当量
		クラッカー、またはそのまま食べられる朝食用シリアル	0	0~1/4オンス相当量
昼食または夕食	母乳または調製粉乳	母乳または鉄分強化された乳児用調製粉乳	4~6液量オンス	6~8液量オンス
	野菜と果物	野菜、果物、またはその両方	0	大さじ0~2
	乳児用シリアルや肉類および肉に代わる食品	鉄分強化された乳児用シリアル、または	0	0~1/2オンス相当量
		赤身肉、または魚、または鶏肉、または	0	大さじ0~4
		全卵、または	0	大さじ0~4
		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	0	大さじ0~4
		チーズ、または	0	0~2オンス
		カッテージチーズ、または	0	大さじ0~8
ヨーグルト	0	0~4オンス		

<sup>1</sup> オンス相当量 (Ounce Equivalents, 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。鉄分強化された乳児用シリアルの場合、1/2オンス相当量は乾燥状態で大さじ4杯程度です。その他の穀物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を参照してください。

固形食は、発達的に固形食を受け入れる準備が整った乳児にのみ必須の要件です。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相談して決定する必要があります。