



子ども向けミールパターン

	食事の構成要素	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つのすべての食事構成要素が提供される必要があります。	野菜と果物 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
穀物・パン ^{3, 4, 5, 7}		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	1/2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つの食事構成要素のうち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
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	1/2オンス	1/2オンス	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	1/2オンス	1/2オンス	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つのすべての食事構成要素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
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と1/2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
		カッターチーズ、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オンス	1と1/2オンス相当量	2オンス	

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、朝食で穀物のすべての構成要素の代わりに、肉および肉の代替食品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。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。

⁷ 主にアメリカ先住民またはアラスカ先住民の参加者にサービスを提供している施設では、穀物の要件を満たすために野菜を代用することができます。