



# 成人向けミールパターン

	食事の構成要素	食品	必要最少量	
朝食	牛乳 <sup>1</sup>	無脂肪乳または低脂肪乳（乳脂肪1%）	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 <sup>2</sup>	野菜、果物、またはその両方、または100%のジュース	1/2カップ
		穀物・パン <sup>3, 4, 5, 7</sup>	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	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
		果物	果物または100%の果物ジュース	1/2カップ
		穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	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オンス
カッテージチーズ、または ヨーグルト			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	1/2カップ
		果物 <sup>6</sup>	果物または100%の果物ジュース	1/2カップ
		穀物・パン	パン、パン製品、パスタ、シリアルなど	2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	2オンス
			豆腐、または	1/2カップ
			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	1/2カップ
			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4
			ピーナツ、またはナッツ類、またはシード類、または	2オンス
			卵、または	Lサイズ1個
			カッテージチーズ、または	4オンス
			チーズ、または	2オンス
			ヨーグルト	8オンス

<sup>1</sup> 牛乳は少なくとも1日1回、食事または軽食時に提供する必要があります。ヨーグルトを、牛乳の代わりに1回の食事または軽食に提供することができます。昼食にはヨーグルトまたは牛乳を提供する必要があります。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12gを超える添加糖類が含まれていないことが必要です。

<sup>2</sup> 100%ジュースを提供できるのは1日に1杯までです。

<sup>3</sup> 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。

<sup>4</sup> 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。

<sup>5</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。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。

<sup>6</sup> 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。

<sup>7</sup> 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。