



# 成人向けミールパターン

|                             | 食事の構成要素                      | 食品                          | 必要最小量                                 |         |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------|
| <b>朝食</b>                   | 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                               |         |
| <b>軽食</b>                   | 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<br>（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<br>ヨーグルト       |                              |                             | 2オンス<br>4オンス                          |         |
| <b>昼食または夕食</b>              | 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。