

食事記録

献立名と主材料を  部分に記入して、「ママと赤ちゃんの食生活」の当日にお持ちください。

氏名

	例		献立名	主材料	主食	副菜	主菜	乳	果物
	献立名	主材料							
朝食	チーズトースト	食パン 1枚 チーズ 1枚							
	目玉焼き	卵 1個							
	サラダ	トマト 1/4個 レタス 1枚 きゅうり 1/4本							
	ヨーグルト	ヨーグルト 1個							
昼食	焼きそば	中華麺 1玉 豚肉 30g キャベツ 2枚 人参 1/3本 ピーマン 1/2個							
	みかん	みかん 1個							
おやつ	チョコレート								
	ご飯	ご飯 中1杯							
	焼魚	さんま 1尾							
	ひじきの煮物	ひじき 小鉢1杯 人参 油揚げ							
夕食	豚汁	豚肉 1杯 人参 大根 ごぼう							
	合計								

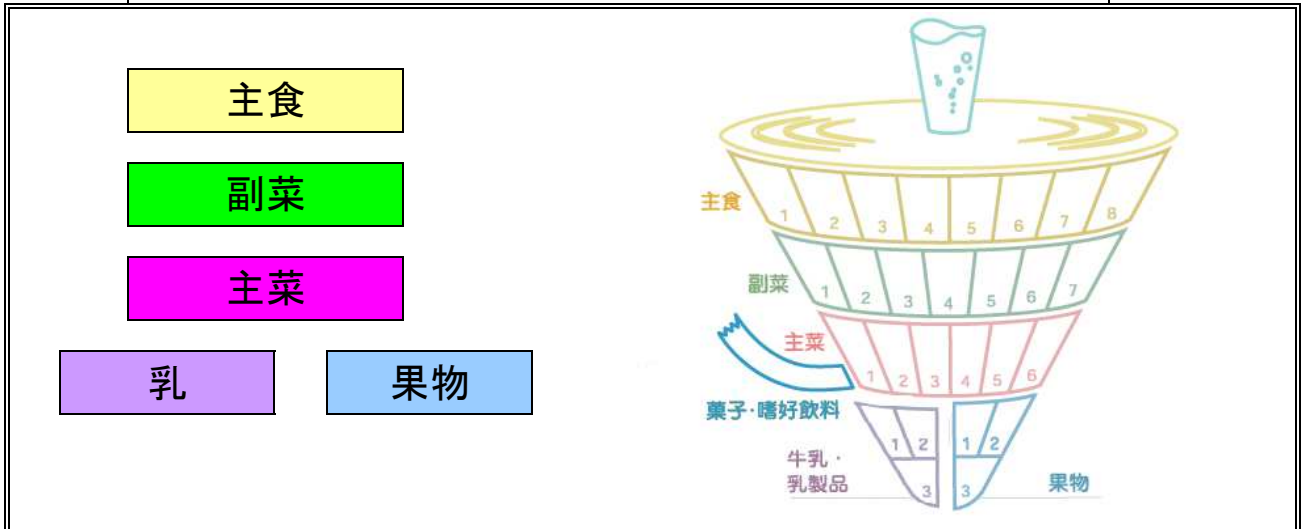
栄養士より

**おやつのカロリー** 1日200kcalを目安にしましょう

	オレンジジュース		せんべい		ポテトチップ
	プリン		シュークリーム		チョコレート
	アイスクリーム		ショートケーキ		クッキー

◎チェックシート(当日の教室の中で使用します)

食事の量「つ」にしるしをつけてコマを完成しましょう。



主食  
副菜  
主菜  
乳  
果物

コマにバランスよく印がつけられましたか？  
これをきっかけに食生活を見直して、バランスの良い食事を心がけましょう！

いろいろな料理の「つ」(SV) 早見表

料理名	主食	副菜	主菜	乳	果物
食パン 6枚切	1				
バターロール(2個)	1				
ハンバーガー	1		2		
ピザ(S半分)	1			2	
ご飯(小)・おにぎり(1個分)	1				
ご飯(中)	1.5				
ご飯(大)	2				
ピラフ	2	1	1		
すし(にぎり)	2		2		
いなりずし	1		1		
親子丼	2	1	2		
天丼	2		1		
うな重	2		3		
カレーライス	2	2	2		
カツ丼	2	1	3		
ざるそば・うどん	2				
パスタ	2				
ラーメン	2				
焼きそば	2	1	1		
お好み焼き	1	1	3		
トマト(小1個)		1			
おひたし・ごまあえ		1			
サラダ		1			
わかめの酢の物		1			
かぼちの煮物		1			
野菜の煮物		2			
きんぴらごぼう		1			
切り干し大根の煮物		1			
ひじきの煮物		1			
野菜炒め		2			
きのこのバター炒め		1			
コロッケ		2			
豚汁・野菜スープ		1			
煮豆・枝豆		1			
鶏肉のから揚げ(3個)			3		
焼き鳥(2本)			2		
酢豚		2	3		
ギョーザ		1	2		
豚肉のしょうが焼き			3		
とんかつ			3		
ハンバーグ		1	3		
すき焼き		2	4		
肉じゃが		3	1		
マーボー豆腐			2		
シチュー		3	2	1	
さしみ			2		
干物			2		
焼魚・煮魚・魚のフライ			2		
天ぷら(盛り合せ)		1	2		
おでん		4	2		
目玉焼き			1		
スクランブルエッグ・オムレツ(卵2個)			2		
冷奴(1/3丁)			1		
納豆(1パック)			1		
ロールキャベツ		3	1		
春巻き(2本)		1	1		
ヨーグルト(1個)				1	
スライスチーズ(1枚)				1	
牛乳(1杯)				2	
もも(1個)					1
みかん(1個)					1
りんご(半分)					1
なし(半分)					1
ぶどう(半分)					1
かき(1個)					1
苺(6粒)					1
キウイ(1個)					1
バナナ(1本)					1

表の数字は「つ」(SV)