

1日分の組み合わせの目安

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
3～5歳の男女	1200kcal ～1400kcal	3～4つ	4～5つ	2～4つ		1～2つ
6～9歳の男女 10～11歳女子 身体活動の低い 12～17歳女子	1400kcal ～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ
10～11歳男子 身体活動がふつう 以上の12～17歳女子 身体活動の低い 12～17歳男子	2000kcal ～2400kcal	5～7つ		3～5つ		
身体活動がふつう 以上の12～17歳男子	2400kcal ～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ		

身体活動量

低 い：静かに座ってすごしていることが多い。

ふつう：体を動かして遊んだり、軽いスポーツをする時間が5時間程度ある。

※このレシピ集は幼児期(3～5才)の目安量で材料を掲載しています。