

3～5歳児の食事の目安

1日に必要なエネルギーと各栄養素（日本人の食事摂取基準2025年版より）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
男	1,300	25	29～43	500	0.5	0.8	40	600	5.0	3.5
女	1,250	25	28～42	500	0.5	0.8	40	550	5.0	3.5
成人女性 (30～49歳)	2,050	50	20～30	700	0.9	1.2	100	650	10.5	6.5

1日に摂りたい食品と目安量（3回の食事と1～2回のおやつで食べる量の目安）

	主な食品と目安量 ※記載の食品は例です	
主食	ごはん 100～120g 子供茶碗1杯強 パン 60g 6枚切り1枚 うどん 150g 1/2～2/3	
主菜	たんぱく質 ※（ ）内のgはたんぱく質の含有量 肉 30～40g 豚もも薄切り1枚 (5～7g) 魚切身 1/2切 40～50g (鮭の場合 8.9g) 卵 2/3～1個 35～50g (4.3～6.1g) 納豆 小1パック 30～40g (5～6.6g) 木綿豆腐 1/6丁 40～60g (2.8～4.2g)	
副菜	ビタミン・ミネラル (野菜類) 緑黄色野菜 合計80g 1食あたり 25～30g 淡色野菜 合計100g 1食あたり 30～35g 人参 2cm (20g) 青菜 1株 (20g) かぼちゃ 3cm角 (20g) ブロッコリ 1房 (10g) キャベツ 1/2枚 (50g) 大根 1cmイチョウ切り (20g) 玉ねぎ 1/5個 (30g) (きのこ類) しいたけ 中1枚 10～15g (いも類) じゃがいも 2/3個 40～60g (藻類) わかめ 10～15g	
その他	乳製品 300～400g 牛乳 (100ml) コップ2杯 ヨーグルト (100g) 小1個 チーズ (20g) 1切 果物 150～200g みかん (60g) 1個 いちご (20g) 2個 バナナ (80g) 1/2本 油脂類 約10g 油 (5g) 大さじ1/2 バター (5g) 大さじ1/2	

※牛乳・乳製品・果物は、おやつとして食べても良いでしょう。