

# チェックしてみましよう!今日の食事

男 ・ 女 歳

氏 名

| 月 日 |   | ご飯 | 肉 | 魚 | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 海藻 | いも | 果物 | 油 | 野菜 | おやつ | 備考 |
|-----|---|----|---|---|---|----|----|----|----|----|---|----|-----|----|
| /   | 朝 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 昼 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 夕 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
| /   | 朝 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 昼 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 夕 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
| /   | 朝 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 昼 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 夕 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
| /   | 朝 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 昼 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |
|     | 夕 |    |   |   |   |    |    |    |    |    |   |    |     |    |

1. その食品群を食べたら○を書き込みましよう。

2. 量は少しでもOK!

3. 牛乳は乳製品(ヨーグルト・チーズなど)も含みます。

記入例

献立  
肉じゃが  
の場合



- 肉の場合..... 肉の欄に ○
- じゃがいも..... いもの欄に ○
- にんじん..... 野菜の欄に ○
- 玉ねぎ..... 野菜の欄に ○
- 油..... 油の欄に ○