

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 ○