

名前:

# 食事調査表

3日分記入してください。園(学校)にいった日と休みの日を含めてください

身長 \_\_\_ cm 体重 \_\_\_ kg

ごはんは、1度だけ普段食べる1杯の量を測ってください。その後は、何杯と記入だけで結構です

飲み物、お茶、ジュースなどもあれば記入してください。

栄養士 藤井葉子

gを計っていただければそちらの方がより正確ですが、**小鉢1杯、おわん1杯、小皿1杯**の記入で結構です。

	見本		月 日		月 日		月 日		その他食べれるものがあれば記入ください
	品名	量	品名	量	品名	量	品名	量	
朝	食パン ハムエッグ 牛乳	6枚切1枚 1枚 50ml							
昼	スパゲティミートソース	70g							
間食	クッキー お茶	5g5枚 100ml							
夕	ごはん 豚生姜焼き きやべつ ホウレン草のごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ) ミルク	100g 80g 5g 小鉢1 お椀1杯具50g 100ml							

