

食事調査票(3歳6カ月児健診)

お子さんの食生活について、お尋ねします。一度見直す機会として、お子さんが食べられた2日分の食事内容の下記の例を参考にして、ご記入ください。

※量はわかる範囲でお書きください。

※おかずで市販のものを利用された場合は上から○をつけてください。

※「特別な日」ではなく、普段の食事を記入してください。

	例	月 日	月 日
朝食	〔時間〕 7時00分頃 献立名 量 ごはん 子ども茶碗1杯 味噌汁 1杯 (大根、人参、えのき) ひじき入り炒り卵(卵、人参、ひじき) サラダ(トマト・きゅうり) 牛乳 100ml	〔時間〕 時 分頃 献立名 量	〔時間〕 時 分頃 献立名 量
昼食	〔時間〕 12時00分頃 献立名 量 ごはん 子ども茶碗1杯 ムニエル 1皿 (鮭、人参、キャベツ) 焼き豆腐 小1皿 (豆腐、玉ねぎ、小松菜) チーズ 10g	〔時間〕 時 分頃 献立名 量	〔時間〕 時 分頃 献立名 量
夕食	〔時間〕 18時30分頃 献立名 量 ごはん 子ども茶碗1杯 豚肉のケチャップ煮 1皿 (豚肉、しょうが、たまねぎ、ピーマン 人参、じゃが芋) きゅうりとわかめの酢の物 小1皿 (きゅうり、わかめ)	〔時間〕 時 分頃 献立名 量	〔時間〕 時 分頃 献立名 量
間食	〔時間〕 9時30分頃 無糖ヨーグルト 1個 りんご 1/4個 〔時間〕 15時00分頃 牛乳 150ml バナナ 1/2本	〔時間〕 時 分頃 〔時間〕 時 分頃	〔時間〕 時 分頃 〔時間〕 時 分頃