

主食をご家庭から持参する場合は以下の内容を参考にしてください。

☆ 主食の量について（4 歳児基準量）

\* 「ごはん」は 110g 程度（こども茶碗 1 膳分です）

\* 「食パン」は 10 枚切り 1 枚程度

\* 「ロールパン」は 1 個程度

※年齢に応じて、3 歳児はこの量の 90%（ごはん 100g）、5 歳児は 110%（ごはん 120g）  
と考えるとよいでしょう。

☆ 主食の種類

献立を参照していただき、「ごはん」または「パン」をご持参ください。

※味付けしたご飯やふりかけご飯、菓子パンやジャムをつけたパンはさけましょう。おかず  
と交互に食べるのにふさわしい、味のついていないごはんやパンを持参しましょう。

