

お子様に人気の外食について

vol.20年報/2026.2.1発行

外食では気をつけたいカロリーや栄養バランス。今回は、お子様に人気があるお店のメニューのカロリーと1日あたりの推定エネルギー必要量を紹介します。

手軽に利用できる外食は、お子様が喜ぶメニューも多く休日などは、外食の機会が増えてしまうというご家庭も多いのではないのでしょうか?



でも!
気をつけて

外食は、カロリーや塩分が高くなりすぎたり栄養素のバランスが偏ってしまうことがあります。

メニューの選び方を工夫したり利用頻度に気をつけることなどを心がけてくださいね!

1日あたりの推定 エネルギー必要量

	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳
男子	1300kcal	1550kcal	1850kcal	2250kcal
女子	1250kcal	1450kcal	1700kcal	2100kcal

お子様に
人気メニューの
カロリー
(一例です)

丸亀製麺

丸亀製麺HPより(2025年10月6日現在)



・かけうどん(並)	299kcal	・きつねうどん(並)	434kcal	・かしわ天	143kcal
・ざるうどん(並)	305kcal	・焼きたて肉		・さつまいも天	159kcal
・おろし醤油うどん(並)	284kcal	・ぶっかけうどん(並)	695kcal	・ちくわ天	164kcal
・とろ玉うどん(並)	407kcal	・野菜かき揚げ	490kcal	・うどんかつ	
				・きび糖味(5個入り)	429kcal

くら寿司

くら寿司アレルゲン・カロリー情報より(2025年10月3日現在)

・サーモン	93kcal	・ハンバーグ	111kcal		
・熟成まぐろ	85kcal	・あぶりチーズ豚カルビ	146kcal		
・えび	74kcal	・牛すき焼き風軍艦	142kcal	・くらポテト	384kcal
・いなり	117kcal	・揚げたこ焼き	200kcal	・和牛コロッケ	210kcal
・コーン	169kcal	・温玉カルボナーラ	384kcal	・伝説の鶏唐揚げ	358kcal
・たまご	114kcal	・天然だしうどん	227kcal	・とうもろこしのかき揚げ	194kcal
・ほたて	103kcal	・あおさ入り赤だし	62kcal	・えびプロッコリーサラダ	100kcal

お子様に人気の外食について

vol.20年報/2026.2.1発行

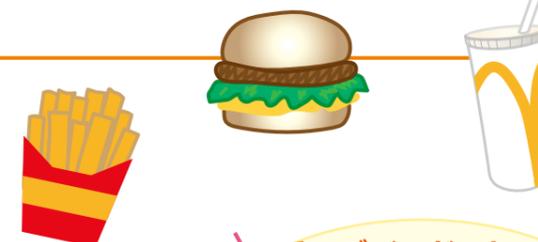
マクドナルド

マクドナルド栄養情報一覧より(2025年9月16日現在)

・ハンバーガー	259kcal	・ホットアップルパイ	211kcal	・マックシェイクバニラ(S)	222kcal
・チーズバーガー	310kcal	・ソフトツイスト	146kcal	・アイスカフェラテ(S)	72kcal
・マリヤキマックバーガー	477kcal	・えだまめコーン	83kcal	・ミルク	138kcal
・チキンナゲット(5ピース)	262kcal	・サイドサラダ	10kcal	・コカ・コーラ(M)	145kcal
(バーベキューソースをつける) プラス33kcal)		(焙煎胡麻ドレッシングをかける) プラス65kcal)		・Qoo白ぶどう(M)	149kcal
・マックフライポテト(M)	409kcal			・爽健美茶(S)	0kcal

セットメニューの カロリーは?

セットの組み合わせ方は一例です



・ハッピーセット・

・ハンバーガー	259kcal
・マックフライポテト(S)	224kcal
・ミルク	138kcal

合計 621kcal

☞ ドリンクにミルクを選んでいるのでカルシウムも摂れますね

・チーズバーガーセット・

・チーズバーガー	310kcal
・マックフライポテト(M)	409kcal
・コカ・コーラ(M)	145kcal

合計 846kcal

☞ ドリンクのチョイスを工夫すればカロリーダウンできますね

☞ 少し工夫して選んでみましょう!

・ダブルチーズバーガーセット・

・ダブルチーズバーガー	459kcal
・マックフライポテト(M)	409kcal
・ファンタグレープ(M)	156kcal

合計 1024kcal

☞ カロリーダウンと栄養バランスを考えてサラダをチョイスしては?

・マリヤキマックバーガーセット・

・マリヤキマックバーガー	477kcal
・マックフライポテト(M)	409kcal
・野菜生活100(M)	121kcal

合計 1007kcal

☞ 少しカロリーオーバーかな?ポテトを(S)サイズにするのもいいかも