



1～2才児 1日の必要量



★1日に食べたい食品のめやす

エネルギー 950kcal

	目安量	グラム
主食	 ごはん子ども茶わん 2杯強  じゃがいも 1/3個 食パン6枚切り 1/2枚	ごはん 200g パン 30g いも類 40g
主菜	 魚 1/3切 豆腐 1/8丁  卵 小 1/2個 牛肉(ももうす切り)20g (小2枚)	魚介類 25g 肉類 20g 豆類 40g 卵 25g
副菜	 ほうれん草 1株 にんじん 1cm かぼちゃ 2～3cm角 キャベツ 1枚 玉ねぎ 1/5個 えのき茸 1/4束 カットわかめ 小さじ1/2 *野菜ジュースは含みません	色の濃い野菜 50g 色のうすい野菜 80g きのこと類 20g 藻類 4g
その他	 牛乳 コップ2杯 ヨーグルト 1個 りんご 1/3個 砂糖 小さじ2杯弱 油 小さじ2杯	牛乳・乳製品 300g 果物 80g さとう類 5g 油脂類 8g

※牛乳と果物は食事ですりやすい場合はおやつですりましょう。

※味付けはうす味にしましょう。油脂と砂糖以外の調味料は必要に応じて適量使いましょう。

※主食の必要量は体格や活動量によって違うので、ある程度は子どもの食欲にまかせます。

主菜と副菜は目安量を3日～1週間位の平均でみましょう。