

1歳6か月～2歳児の食事

1日にこれだけは食べたい！摂取量のめやす。



主食

～米・パン・めん～



ごはん 1杯(80～100g) × 3杯

【体や脳のエネルギーになる】

おおよそ同じエネルギーです



食パン 8枚切
1枚



うどん
1/2玉



ごはん
80g

味付けは大人の
1/3以下。少しずつ
固いものを与えて
いきます。

主菜

～魚・肉・卵・大豆製品～



肉 20g



魚 20g
(約 1/4 切れ)



卵 1/2 個



豆腐 50g
(納豆 1/3P)

【血や肉になる】

副菜

～緑黄色野菜・その他の野菜～



具だくさん
味噌汁



ほうれん草
の和え物



野菜の
トマト煮



野菜スープ



野菜の
煮物

※これは例です。いろんな野菜料理を食べましょう！
緑黄色野菜 60g その他の野菜 120g 計 180g

【からだの調子を整える】

～牛乳・乳製品～

組み合わせて 400g

※例：牛乳 200cc
+ ヨーグルト 70g
+ チーズ 1切れ

★チーズは塩分が多いので食べ過ぎに注意が必要です。

【骨・歯を作る
身体各機能調節】

～果物～

みかん
1/2 個

りんご
1/6 個

組み合わせて 100g
【身体各機能調節】

3食を基本に、不足している栄養素を補うためのおやつです。油分や糖分のとり過ぎに注意しましょう。

牛乳



ヨーグルト

果物

蒸しパン

チーズ

蒸し芋

ヨーグルト 野菜スティック

おやつは1日摂取量の10%…100kcalを目安に！

味覚のトレーニング

もともと食べられる味覚

- ・甘味
- ・辛味(塩味)

訓練によって発達する味覚

- ・酸味
- ・苦味



野菜には苦味・果物には酸味が多く含まれていますが、慣れると食べられるようになります！

注意が必要な食品

- 刺激が強いもの
(大人のカレーやわさび、からし、こしょうなど)
- 塩分の強いもの
(漬物やたらこ、魚の干物、インスタント麺など)
- 噛みにくいもの
(いかやたこ、こんにゃく、しらたきなど)



副菜

主菜



主食

汁物

目安量を参考に、
主食・主菜・副菜を
3つ揃えてバランス
よく食べよう！

