

1～2歳児 食事量のめやす



かたさの目安
肉団子くらい

3回食とおやつ		
時間	食事内容例	ポイント
午前 7時 (朝食)	<p>食パン 1/2～1枚 野菜スープ または ゆでたまご 1/2個 + 牛乳 100ml おにぎり 小2個 野菜のみそ汁 卵焼き 1/2個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起きの習慣をつけましょう。 ● 朝食前のお菓子・ジュースは朝食が食べられない原因になるので控えましょう。 ● 朝食が食べられない時は起きてからひと遊びするなどしてみましょう。
午前 10時 (間食)	<p>ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 昼食までに、お腹が空くようであれば、おやつを与えましょう。
正午 (昼食)	<p>鶏肉入りうどん 1/2玉 青菜のお浸し 1/2杯</p>	<p>手づかみ食べのできる食事を</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんはおにぎりに ・野菜の切り方は大きめに
午後 3時 (間食)	<p>バナナ 1/2本 + 牛乳 100～150ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲み物として、お茶か牛乳を組み合わせる。 ● 果汁入り野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。与えすぎには注意しましょう。
午後 6時 (夕食)	<p>軟飯 80g → ごはん 80g かぼちゃの煮物 1/2杯 鮭のムニエル 1/2切とゆで野菜</p>	<p>子どもの食べる意欲を尊重しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事は食べさせてもらうものから、「自分で食べる」ものへ変化していく時期です。 ・子どもの食べるペースを大切に

◆毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

しゅじよく 主食

ごはん、パン、めん類(うどん、そば、スパゲッティ等) シリアルなどを使った料理

しゅさい 主菜

大豆製品(豆腐、納豆等)、魚、卵、肉、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)を使った料理

ふくさい 副菜

野菜、きのこ、海藻などを使った料理