

♪ 1歳6か月ごろの食事量の目安 ♪

目安量を参考にしながら、色々な食材を
楽しく体験していきましょう♪

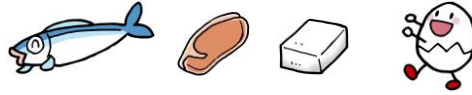


子どもは
毎日消費する分+成長する分の栄養が必要！

* 1~2歳のI栄養量*
男の子：950kcal 女の子：900kcal
(ママのI栄養量の約1/2量)

※参考 30~49歳女性のI栄養量
2,050kcal 日本人の食事摂取基準 2020

主菜



- 魚 1/2切れ (30~40g)
- 肉 薄切り2枚 (30~40g)
- 卵 1/2~1個弱
- 豆腐 40g (または納豆1/2パック)

副菜(1日全体で120~180g)

• 緑黄色野菜
ほうれんそう、にんじん、
ブロッコリー など



• 色の薄い野菜
キャベツ、白菜、だいこん、
きゅうり など



• いも類
じゃがいも、さつまいも、さといも など

主食



- ごはん こども茶碗軽く1杯
- 食パン 6枚切り2/3~1枚
- うどん 半玉~2/3玉



油脂

- 植物油 (またはバター) 大さじ1

果物(100g)

デザートなら40g程度



乳・乳製品(200g)

- 牛乳 1杯



※ポイント※

- ☆「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
- ☆1食ごとではなく、2~3日単位でバランスが良くなるように心がけましょう。
- ☆体格や食欲によって食べられる量は個人差があります。あくまで目安として考えましょう。

おやつ(間食)について

- ♪3回の食事と、間食を1~2回取りましょう。
- ♪油分や糖分、エネルギーの取りすぎに注意して、食事では取りにくい乳製品や果物を中心にしましょう。

