



1～2歳頃の食事量の目安

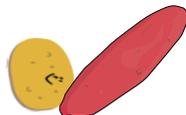


副菜 体の調子をととのえる

1回の目安量
いろいろ組み合わせて1～2品
(約60g)

緑黄色野菜＋淡色野菜

いも類

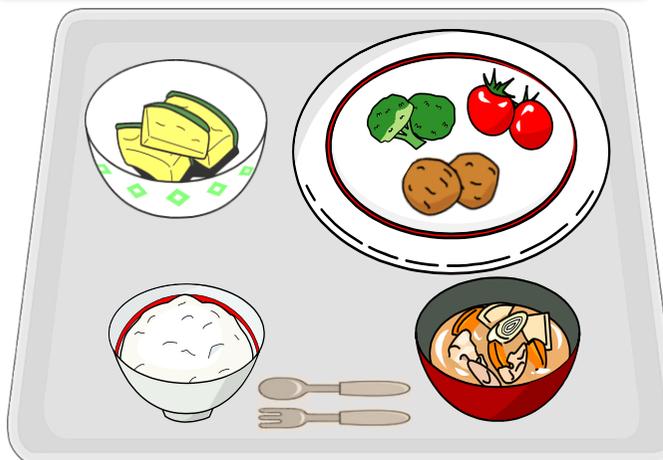


海藻・きのこ類



主食＋主菜＋副菜を中心に
牛乳・乳製品や果物など
組み合わせバランスよく食べましょう

大人の1/2～1/3量



主菜 体をつくる

1回の目安量
どれかを1品

卵 30g
(大1/2個)



肉 30～40g



大豆製品
豆腐30～40g



魚 30～40g
(1/3～1/2切れ)



納豆
(1/4～1/2P)



主食 体を動かすエネルギー

1回の目安量 いずれか1品



ごはん
80～100g
(子ども茶碗軽く1杯)



食パン 1枚



めん類

おやつ

食事ではとりきれない栄養素は
「おやつ」で補いましょう
1日2回が目安
おにぎりや乳製品、果物がおすすめ

1日の目安量

牛乳・乳製品
全体で200～300g位



果物
100g位

