

1歳6か月児～2歳児 1日の食事の目安

エネルギー:900～950kcal たんぱく質:20g 脂肪:20～32g カルシウム:400～450mg

1日の食品の目安量

～尼崎市生活習慣病予防ガイドライン「食品の基準量」より～

第1群		第2群			第3群					第4群			
不足しがちな栄養素を含む		筋肉や血液を作るのに必要な栄養素			体の動きをスムーズにする食品					力や体温の基になる食品			
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	きのこ	海藻	穀類	種実類・油脂	砂糖類
牛乳 コップ2杯 350cc	卵 M1個 50g	魚 20g	肉 20g	豆腐 1/10丁 30g	人参 トマト 小松菜 50～60g	キャベツ 葉1枚 大根 1cm幅 70～90g	じゃがいも 小1/2個 50g	りんご1/4個 100g	しめじ 20g	わかめ 10g	ごはん2杯分 食パン耳なし 6枚切 1枚 270g	砂糖 小さじ1 3g	油 小さじ2 9g

午前7時までに	午前8時までに	午前10時頃	屋12時頃	午後3時頃	午後7時頃	午後9時までに
起床	朝ごはん	あそび おやつ	あそび 昼ごはん	お昼寝 おやつ	あそび 夕ごはん	お風呂 就寝



煮物・汁物など
しっかり火を通して
食べやすいや
わらかさにして
あげるといいですよ



野菜は魚・肉・
卵などと組み合
わせて「うま味」
を活かすと、
もっとおいしく
なるよ!



合計 1022 kcal

朝食 343kcal



おやつ

53kcal



昼食 225kcal



おやつ

119kcal



夕食 282kcal



レシピは
こちら

