

1歳半～2歳児の食事の目安

☆1日分の栄養摂取基準（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム (食塩相当量) g
男	950	20	21～32	400	0.5	0.6	40	450	4.5	3未満
女	900	20	20～30	350	0.5	0.5	40	400	4.5	3未満

☆1日に食べたい食品の目安

	食品と目安量（例）	重量
主食	 ごはん 子ども茶碗 1杯  食パン 8枚切り 1枚  うどん 1/2玉	ごはん 80 g パン 45 g 麺類 125 g
主菜	 魚 30g   豆腐1/8丁  卵 1/2個強  牛肉もも薄切り 20g	魚介類 30 g 肉類 20 g 豆類 40 g 卵 30 g
副菜	 青菜 1株  にんじん 1cm  かぼちゃ 2～3cm角  乾燥わかめ 小さじ1/2  きゃべつ 1枚  小かぶ 1/3個  たまねぎ 1/6個  じゃがいも 1/3個  えのきたけ 1/10束	色の濃い野菜 80 g 色の薄い野菜 100 g いも類 40 g きのこ類 10 g 海藻類 4 g （水分を含む状態で） ※野菜ジュースは含みません
その他	 牛乳 180ml  ヨーグルト 80g  りんご 1/6個  バナナ 1/2本  さとう 小さじ2杯弱  油・バター 小さじ2杯	牛乳・乳製品 260 g くだもの 100 g さとう類 5 g 油脂類 8 g

※牛乳・乳製品や果物は、おやつとしてとるのも良いでしょう。

※味付けは、うす味にしましょう。

健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ
TEL 961-1122（※土日祝を除く、9:00～17:30）

