

【幼児食】1日に必要な食品の目安量



食品		1～2歳ごろ	3～5歳ごろ
主食	穀類	ごはん 80g 食パン 8枚切 1枚 ゆでうどん 1/2玉(120g)	ごはん 100g 食パン 6枚切 1枚 ゆでうどん 2/3玉(150g)
		卵 30g(Mサイズ1/2個) 魚介 35g(切り身1/4切れ) 肉 25g(肉団子2個くらい) 大豆製品 40g(豆腐1/8丁、納豆1パック)	卵 30g(Mサイズ1/2個) 魚介 35g 肉 25g 大豆製品 60g(豆腐1/5丁、納豆1パック強)
副菜	緑黄色野菜	60g	90g
		≪野菜の目安量≫ ほうれん草 1束150g ブロッコリー 1房 30g トマト小 1個 100g	
	その他の野菜	120g	150g
		≪野菜の目安量≫ きゅうり 1本100g たまねぎ 中1/2個 100g キャベツ 3枚 100g	
いも類	じゃがいも 50g 1/2個	じゃがいも 60g 1/3個	
牛乳・乳製品	250g	牛乳コップ1杯 +ヨーグルト1カップ	牛乳コップ 1杯 +ヨーグルト1カップ
果物	100～150g	りんご1/2 個またはバナナ1本	りんご1/2個+バナナ1/2本
砂糖	3～5g	小さじ1	小さじ2弱
油脂	5～10g	小さじ1強	大さじ1弱
一日のエネルギー量		900～950キロカロリー	1250～1300キロカロリー
塩分		3g未満	3.5g未満