

一日になにをどれだけ食べればよいのかな？【1歳から2歳】

鴨島ひかり乳幼児保育園

この時期の幼児は個人差も大きく一概には言えませんが1日900~950kcalのエネルギーを摂ることを目安にしています。

食事バランスガイド

エネルギーマンのきいろ

主食(2~4つ)
ごはん・パン・うどん・パスタ

からだを動かす元
気のもとになるん
だよ。

もりもりマンのあか

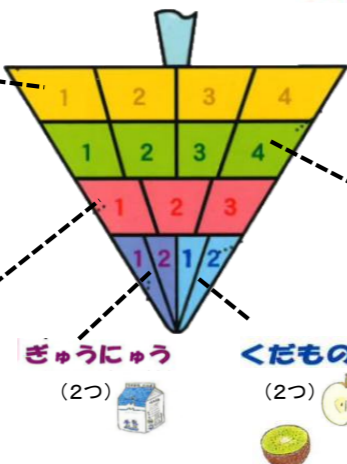
主菜(2~3つ)
さかな・にく・たまご・とうふ

からだの血や筋肉や
骨をつくるんだよ。

おやさいマンのみどり

副菜(4つ)
やさい・きのこ・かいそう・いも

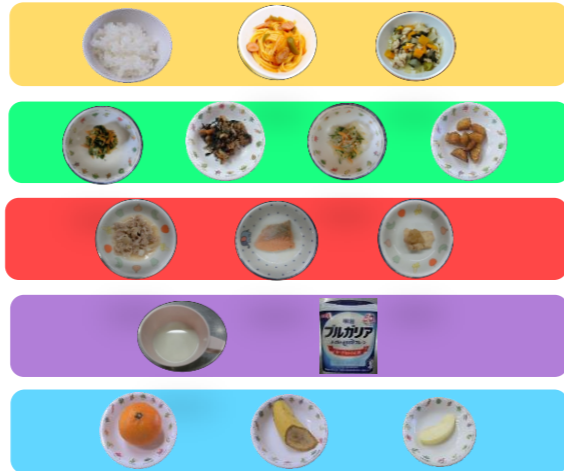
かぜなど病気に
ならないようにす
るんだよ。



料理区分別 1日の摂取量

2~4つ (SV)	主食	(ごはん、パン、麺)
4つ (SV)	副菜	(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2~3つ (SV)	主菜	(肉、魚、卵、大豆料理から3皿)
2つ (SV)	牛乳・乳製品	(牛乳だったら1本(200ml)程度)
2つ (SV)	果物	(みかんなら2個程度)

1日分の料理例

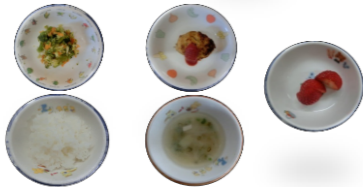


保育所・こども園の給食

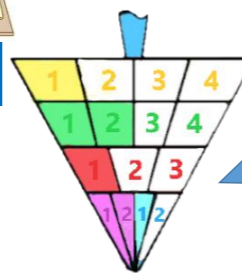
朝：おやつ



昼：給食



3時：おやつ



色のついているところが、おおそ園で
食べている内容です。
のこりのところを、お家で食べるようにし
てください。

間食はどんなものがいいのかな？

- 幼児のおやつは、3回の食事では摂れない果物やヨーグルト・おにぎり・芋類がおすすめです。心身の成長を支える食品(栄養素)を摂るようにしたいですね。
- お菓子や嗜好飲料は、5つのグループに入りません。「楽しく適度に」と考えて、一日に100kcal程度までと

5つのグループってなに？

主食(ごはん、パン、麺)

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料に含まれる炭水化物としておおよそ40g。(例)1つ=市販のおにぎり1個 1.5つ=ご飯中盛り

*もち、ビーフン、お好み焼き、うどん、そば、即席麺、マカロニ、シリアルなども

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料の重量がおおよそ70g。(例)1つ=野菜サラダや野菜のお浸しの小鉢

*こんにゃく、落花生、ナッツ類、栗なども

主菜(肉・魚・卵・大豆料理)

たんぱく質等の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料に含まれるたんぱく質としておおよそ6g。(例)1つ=鶏卵1個を用いた料理

*ちくわ・かまぼこなどの魚介加工品、ハムなどの肉加工品、貝、エビ、豆腐、納豆なども

牛乳・乳製品

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。1つ(SV)は、主な材料に含まれるカルシウムとしておおよそ100mg。(例)1つ=牛乳コップ半分

果物

ビタミンC、カリウム等の供給源であるかき、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜。1つ(SV)は、主な材料の重量がおおよそ100g。(例)1つ=みかん1個