

1～2歳頃 <1日に食べたい食品の目安量>

主な働き	食品名	目安の摂取量 (g)	目安量
力や熱になるもの	米飯 	250	子ども茶碗約 2.5 杯
	パン 	60	食パン 6 枚切り 1 枚
	いも類 	30	じゃがいも約 1/3 個 または、さつまいも約 1/5 本
	さとう	5	小さじ 2 杯弱
	油脂類	10	小さじ 2 杯強
からだをつくるもの	魚 	20	切り身 1/4 切れ
	肉 	20	赤身ひき肉約大さじ 1 または、薄切り肉約 2/3 枚
	卵 	15	M 寸 1/3 個弱
	大豆製品 	50	豆腐約 1/6 丁
	牛乳 (乳製品) 	300	牛乳コップ 1 杯 (約 200ml) とヨーグルト 1 個 (約 100g)
からだの調子を整えるもの	海そう類 	10	わかめスープ 子ども 1 人分程度
	きのこ類 	10	生しいたけ (中) 約 1 個
	緑黄色野菜 	70	ほうれん草 1 株とにんじん 5cm 程度
	その他の野菜 	100	きゅうり 1/4 本とキャベツ葉 1 枚となす 2 cm 程度
	果物 	100	りんご約 1/3 個