幼児の栄養

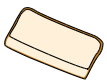
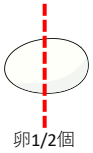
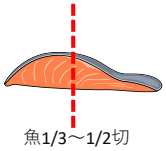
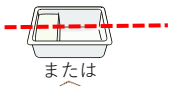
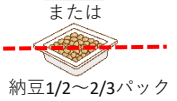
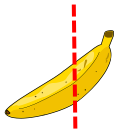


【１～２歳児　１日の必要量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	脂質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
男	950	13~20	20~30	35	450	4	3未満
女	900				400		

日本人の食事摂取基準(2025年版)より推奨量を記載
※たんぱく質、脂質、食塩相当量：目標量を記載

【１日に食べたい食品の目安】

	目安量	グラム
主食	 こども茶碗２杯（１杯目安80～100g）  食パン1/2～1枚  めんの場合：1/2～2/3玉	ごはん・・・・・・・160～200g (めんの場合:１食で1/2～2/3玉程度) パン・・・・・・・・30g～60g
主菜	 肉薄切り1枚  卵1/2個  魚1/3～1/2切 豆腐3個パックの1/4  または  納豆1/2～2/3パック	肉類・・・・・・・・ 卵・・・・・・・・・ } 20～30g 魚類・・・・・・・・ 大豆製品・・・・・・ } 30～50g
副菜	 にんじん2cm  ほうれん草1/2株  かぼちゃ2cm角  じゃがいも1/4個  キャベツ1枚  玉ねぎ1/4個  えのき1/10束  カットわかめ小さじ1/2	色の濃い野菜・・・・60g 程度 色の薄い野菜・・・・120g 程度 きのこ類・・・・・・5～10g 海藻類・・・・・・・2～5g いも類・・・・・・・20g～40g
その他（果物・乳製品等）	 牛乳コップ1杯（150cc程度）  ヨーグルト１個 または  チーズ１切  りんご 1/6個  バナナ1/2本～1本	牛乳・乳製品・・・・200～250g 果物・・・・・・・・80～100g

幼児期は、色々な食品や料理を食べて、食の経験を積み重ねる大切な時期です。

１歳頃からは、しょうゆ、みそに加えて、ケチャップ、マヨネーズ（卵アレルギーがない場合）、めんつゆ、ソース、酢など、色々な調味料も使用できます。素材の味を生かして、大人よりも薄味を心がけながら使いましょう。

○食べる量にむらのある時期です。また、歯が生えそろっておらず、まだうまく噛めません。

食事のときに空腹になるように、生活リズムを整えます。①朝７時台までに起こす②１日３食、時間を決めて食事をする③日中は体を動かす　の３点に気を付けます。

１食ごとではなく、１日単位、数日単位で、色々な食材を食べたか振り返りましょう。

葉野菜や肉、きのこなどは、やわらかく加熱し、細かく刻むと、食べやすくなります。

○遊び食べをする時期です。

おもちゃを片付け、テレビを消し、子どもの体格に合った机や椅子を準備して、食事の環境を整えます。床にレジャーシートを敷く、食事用エプロンをつける、ぬれ布巾やティッシュを準備しておくなどで、片付けが少し楽になります。食事時間は30分程度と決めましょう。

1歳を過ぎた頃から、スプーンやフォークの練習を少しずつ始めるとよいです。

大東市こども家庭センター(ネウボランドだいとう)(R7改訂)

◆幼児のおやつについて

①子どものおやつは、栄養補給のための「４回目の食事」と考えます。
（１日の必要量の１０～１５％程度が目安です。）





②時間と量を決めてあげましょう。
○１～２歳は１日２回（100～150kcalが目安）
○３～５歳は１日１回（150～200kcalが目安）
※だらだら食べはむし歯につながります。時間を決めて食べましょう。
※食事とのバランスを考え、飲み物も含めて、食事にひびかない量を守りましょう。

③おやつの与え方、組み合わせの例
★おやつには、おにぎりやパン、果物、いも類、野菜、乳製品などがおすすめです。
果物、野菜にはビタミンやミネラルが、乳製品にはカルシウムが多く含まれます。

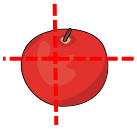
例①　バナナ 1本 100g (90kcal)

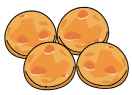
＋
ヨーグルト 70g (40kcal)


例②　6 枚切りパン 1/2枚 30g (75kcal)

＋
みかん　１個 100g (50kcal)


例③　おにぎり小１個 70g (110kcal)

＋
りんご　1/6個 40g (20kcal)


例④　赤ちゃんおせんべい １袋 (70kcal)

＋
牛乳／飲むヨーグルト コップ１杯100ml(60kcal)


※市販のおやつは、栄養成分表示をご確認下さい。
○１～２歳の場合、上記の量を２回に分けて与えましょう。

◆生活リズムを整えましょう。

①朝7時台までに起こして光を浴びる　②1日3食、時間を決めて食事をする
③日中はなるべく体を動かす　の３点がポイントです。

［１日の過ごし方の例］

7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
起床	朝食		遊び		昼食	お昼寝		おやつ		遊び		夕食	お風呂	歯磨き	就寝



大東市こども家庭センター(ネウボランドだいとう)(R7改訂)