

1歳6か月頃からの食事



献立の立て方

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食	主菜	副菜
エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
ご飯・パン・めんなど	肉・魚・卵・大豆製品など	野菜・きのこ・海藻など



1日の献立例(900~950Kcal)

7:00	朝食	主食 バターロール (30g)	主菜 野菜の卵とじ ほうれん草 (20g) たまねぎ (20g) 卵 (40g) 塩 (0.5g) 油 (少々) プチトマト (10g)	1食分 エネルギー: 196Kcal 塩分: 1.5g
		副菜 わかめスープ もやし (10g) 生わかめ (10g) コンソメ (1g)		
10:00	間食	果物 りんご (50g) 牛乳 (100cc)		1食分 エネルギー: 96Kcal 塩分: 0.1g
12:00	昼食	主食 スパゲティナポリタン スパゲティ (30g) 主菜 たまねぎ (10g) にんじん (5g) えび (10g) ピーマン (5g) 油 (少々) ケチャップ (10g)	副菜 さつまいもの甘煮 さつまいも (30g) さとう (3g)	1食分 エネルギー: 218Kcal 塩分: 0.4g
15:00	間食	クレープ ホットケーキミックス粉 (20g) 油 (少々) ジャム (15g) 牛乳 (100cc)		1食分 エネルギー: 175Kcal 塩分: 0.3g
18:00	夕食	主食 ごはん (100g)	主菜 ぶりの照り焼き ぶり (20g) しょうゆ (1.5g) みりん (1.5g)	1食分 エネルギー: 274Kcal 塩分: 1.1g
		副菜 みそ汁 絹豆腐 (10g) ねぎ (10g) みそ (3g) だし汁 (80cc)	だいこん甘酢漬け だいこん (15g) 酢 (3g) さとう (0.5g) 塩 (0.1g) トマト (20g)	1日分の合計 エネルギー: 959Kcal 塩分: 3.4g
		副菜 ほうれん草とベーコンのソテー ほうれん草 (30g) ベーコン (3g) 油 (少々)		

1日に必要なエネルギー

1~2歳男子 950kcal / 1~2歳女子 900kcal

食事の量はお母さんの半分くらいが目安です