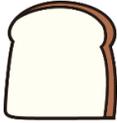
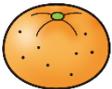
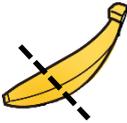


1歳6か月～2歳児の食事量の目安

1日に摂りたい食品と目安量（3回の食事と1～2回のおやつで食べる量の目安）

	主な食品と目安量 ※記載の食品は例です			
主食	 <p>ごはん 80～100g 子供茶碗1杯強</p>	 <p>パン45g 8枚切り1枚</p>	 <p>うどん100g 1/2玉</p>	
主菜	<p>たんぱく質</p>  <p>肉20～30g 豚薄切り2枚</p>	 <p>魚切身1/3切 30～40g</p>	 <p>卵 25g～30g</p>	 <p>木綿豆腐 30g</p>
副菜	<p>ビタミン・ミネラル</p> <p>(野菜類)</p> <p>緑黄色野菜 合計40g</p>  <p>小松菜1株 (20g)</p>  <p>ピーマン1/4個 (10g)</p>  <p>トマト1/8個 (10g)</p> <p>淡色野菜 合計60g</p>  <p>キャベツ1/5枚 (20g)</p>  <p>きゅうり1/4本 (20g)</p>  <p>玉ねぎ1/6個 (20g)</p>	<p>(きのこ類)</p> <p>少々</p>  <p>(いも類)</p> <p>じゃがいも 小1/3個 (30g)</p>  <p>(藻類)</p> <p>わかめ等 少々</p> 		
その他	<p>乳製品 300g</p>  <p>牛乳(100ml) コップ2杯</p>  <p>ヨーグルト(100g) 小1個</p>	<p>果物 100～150g</p>  <p>みかん(60g) 1個</p>  <p>バナナ(45g) 1/3本</p>	<p>油脂類 調味料など</p>	

※牛乳・乳製品・果物は、おやつとして食べても良いでしょう。