

幼児の食事

1歳～1歳6か月頃



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

【木更津市HP 幼児食(1歳頃から)】
幼児食のポイントについて掲載しています。



離乳の完了に向けて、離乳食から幼児食へ

1歳をむかえ、体も脳も成長し、
「自分でやりたい！」という意欲が出てくる時期です。

離乳食も完了期になり、幼児食へ移行していきます。

卒乳に向けて、食事だけ
お腹がいっぱいになるように
していきましょう。



食事リズムの例

お腹を空かせて食事の時間を迎えられるように、
1日の生活リズムと食べる時間・量を考えましょう。

時間	生活内容	母乳・ミルク 又は牛乳
6:00	起床	
7:00	朝食 遊び・散歩	
9:30	間食 (牛乳・果物・いも類など)	○
	お昼寝	
12:00	昼食	
	お昼寝	
15:00	間食 (牛乳・果物・いも類など)	○
	遊び・散歩	
18:00	夕食 入浴 眠くなってきました	
20:00	就寝	
	授乳	○

夜間の母乳・ミルクは
1歳2～3か月頃にやめていき、
代わりに食事や間食で
牛乳をとるようにしましょう。

すすめかたのポイント

体の成長にあわせて食事に変化を

食品のかたさ

- 調理は歯茎で噛みつぶせる固さ(肉だんごくらい)が目安です。

おやつ(間食)

- まだ胃袋が小さいため、3回の食事では不足する栄養を2回のおやつ(間食)で補います。

器具の使用

- 手づかみ食べが上手になったら、スプーンを使って口まで運ぶ練習を始めましょう。(“食べさせる”→“自分で食べる”へ)
- 飲み物はコップを使用しましょう。

卒乳の時期

- 卒乳は、母乳・哺乳瓶を使ってミルクを飲むこと(特に夜の授乳)を卒業することです。
- 子どもの成長過程として、母子ともに無理の無い時期を選んでやめていきます。
- 時期はいろいろ考え方がありますが、子どもの成長に合わせて考えます。(お誕生日過ぎて1人で歩けるようになった、食事がよく食べられるようになった、コップでお茶等が飲める、など)

母乳・ミルクから乳製品・牛乳への移行を

離乳食後の母乳・ミルクはなくなり、朝昼晩の3回の食事でお腹をいっぱいします。食事で摂りきれない栄養を摂るため、牛乳を1日300～400mlを目標に、食事の時やおやつ(間食)として摂ると良いでしょう。体調の良いときにひと口から始め、少しずつ量を増やしていきます。

年齢	母乳 または ミルク	乳製品・牛乳		
		無糖ヨーグルト または 牛乳 50ml	チーズ 20g	牛乳 (温めて) 100ml
1歳頃	400 ～ 300ml	無糖ヨーグルト または 牛乳 50ml	チーズ10g	
1歳 2か月頃	200 ～ 100ml	無糖 ヨーグルト 100g	チーズ 20g	牛乳 (温めて) 100ml
1歳 3か月頃	0 (卒乳)	牛乳なら400ml (ヨーグルト・チーズなどでも)		
1歳 6か月頃	0	牛乳なら400ml (ヨーグルト・チーズなどでも)		

1日の食品の目安量

献立はどう考えたらいいの？

1回の食事ごとに**主食・主菜・副菜**をそろえることで**栄養のバランス**がとりやすくなります。

主菜 血や肉・骨などの体をつくるものになる

たんぱく質や脂質の宝庫です。
脂肪の少ない肉・魚・卵・大豆製品のどれか1つを毎食とりましょう。

卵	肉・魚 それぞれ20g	大豆製品	乳製品
卵 2/3個 (35g)	肉 薄切り1枚 または魚 (切身1/4切)	豆腐 50~55g または 納豆20g	母乳・ミルク 400ml ↓ 牛乳・乳製品 400ml



主食 体を動かすエネルギー源。力や体温のもとになる

炭水化物の宝庫で、摂りすぎも、少なすぎもバランスを崩すものになります。
ご飯・パン・めん類などを適量を食べましょう。

穀類	油脂類	砂糖類
軟飯240g ~ごはん240g ※軟飯80gを 食パン40g (8枚切1枚) としてもよい	バター 植物油 6g	砂糖 3~5g

副菜 体の調子を整える

ビタミン・ミネラルの宝庫で、食物繊維も豊富です。
野菜・海藻・きのこ・いもなどを組み合わせましょう。

※いも類は副菜の中でエネルギー源になる食材です。
様々な食材を組み合わせ、いも類に偏らないように気をつけましょう。

野菜		いも類	果物	海藻類
緑黄色野菜 45g	淡色野菜 60g			
ほうれん草 ブロッコリー にんじん かぼちゃ など	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり など	じゃがいも 50g (中1/2個)	50~100g りんご 1/6個 (50g) みかん 小1個 (45g)	焼き海苔 わかめ 2~3g

※数量は食べられる部分だけでおおよその目安を示したものです。

《組み合わせ例》

「1日の食品の目安量」を3回の食事と2回のおやつ(間食)に分けた例です。ごはん:おかずを1:1の割合で胃袋をいっぱいにします。

	ごはん 1	:	おかず 1
朝食	ごはん (軟飯) 80g		卵2/3個 (35g) 野菜 35g
昼食	ごはん (軟飯) 80g		肉 20g 野菜 35g
夕食	ごはん (軟飯) 80g		魚20g または 豆腐40g 野菜 35g

+

おやつ (間食)		牛乳	果物
	午前 10時	100ml	20g
	午後 3時	100ml	30g

おやつ(間食)はどんなものをあげたらいいの？

「おやつ(間食) = 甘いもの・おかし」ではありません

子どもは、体が小さくても多くの栄養が必要です。
しかし、消化吸収力が発達途中なため、1日3回の食事だけでは十分に栄養が整いません。
子どものおやつは食事の一部と考えましょう。

■おやつのあげ方3原則

①時間を決めて規則正しくあげましょう。

不規則に与えることは、偏食・ムラ食い・肥満・虫歯の原因になりがちです。



②栄養のバランスを考えましょう。

おやつも1回の食事と考えて、良質なたんぱく質・カルシウム・ビタミンに富んだものを選びましょう。

③量を決めましょう。

おやつの量が多すぎると、エネルギー過剰で肥満の原因になります。
お腹が空いた状態で3回の食事の時間をむかえ、しっかり食べられるように、おやつは量を定める事が大切です。



甘さ控えめ	<ul style="list-style-type: none"> ・果物 (いちご・みかん・バナナ・オレンジ・りんご・ぶどう等) ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ ・さつまいも ・おにぎり ・食パンなど ・せんべい ・クラッカー
-------	---

甘い高カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキー ・スナック菓子 ・チョコレート ・菓子パン ・カステラ ・ボーロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳酸飲料 ・アイスクリーム ・ジュース ・プリン ・ラムネ、グミ、あめ ・キャラメル
---------	---	--