

1歳～1歳6か月ごろの食事量

1回の目安量		※味付けは素材の持ち味を生かして薄味に仕上げます。	
エネルギー源	軟飯（80g）～ご飯（80g） 子ども茶碗 8分目	（軟飯＝米1対し水3の割合で炊きます）	
体調を整える	野菜・果物・海草 （40g～50g）	柔らかく調理されていれば、ほとんどの野菜や果物を使えます。手づかみ食べをしたい子には、スティック状など手に持ちやすく調理します。素揚げや天ぷら、コロッケなどにしてもいいです。	
血や肉をつくる	（何種類か与える時は量を加減します）	白身魚・赤身魚・青皮魚 1/4切（15～20g）	どんな種類の魚も使えます。新鮮で薄味のものであれば干物も与えられます。
		豆腐 1/6丁（50～55g）	豆腐や納豆のほか、生揚げやがんもどきなども油抜きをしてから料理に使えます。
		納豆・大豆（刻んで） 大さじ1と1/2	
		鶏レバー・鶏肉・豚肉・牛肉 ひき肉大さじ1（15～20g）	ハンバーグや肉団子など固めた料理が食べやすいですが、薄切り肉を細かく刻んで使用することもできます。ウインナーやハムなどは添加物や塩分の少ないものを選んで加熱して使います。
	全卵 1/2～2/3個	全卵が使えるようになったらマヨネーズも使えます。	

おやつについて・・・胃袋が小さいので3回の食事だけでは栄養を取りきれません。おやつで栄養を補っていく必要があります

- 体を作るタンパク質やカルシウム、ビタミンを多く含む牛乳や乳製品、果物を中心にとりましょう。
- 脂の多いスナック菓子や甘い飲み物は体に負担がかかります。水分補給は水かお茶など糖分のないものを。

例えば…

