

1～2歳児の1日にとりたい食品の目安量



	食品群と1日の目安量	主な食品
あ か い ろ	【1群】 魚 20g (1/4切) 肉 20g 卵 25g (小1/2個) 豆腐 40g (1/8丁)	
	【2群】 牛乳 300cc (コップ1～2杯) 海藻類 1g	
み ど り い ろ	【3群】 緑黄色野菜 60g	
	【4群】 淡色野菜 100g 果物 50～80g	
き い ろ	【5群】 ごはん1回分: 80～100g 食パン1回分: 8枚切 1枚 いも類 30g 砂糖 10g (大さじ1杯強)	
	【6群】 油 5g (大さじ1/2杯) バター 5g (大さじ1/2杯)	

1～2歳児：900～1000kcal 「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より

いろいろバランスよく食べようね！

