

食事量の目安



- 食事の基本は大人と同じです。
「主食・主菜・副菜」をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。
- 幼児期は味覚を育てるのに大切な時期です。
薄味を心がけましょう。
- 間食はお菓子ではなく、食事の一部と考えましょう。

1～2歳児

主食 ご飯：80～100g
パン：食パン8枚切り1枚
又はロールパン1個と1/3
麺：ゆでうどん100g
※どれか1種類を食べたときの量

主菜 肉・魚：30～40g
卵：20～25g
豆腐：60～70g
納豆：20g
※どれか1種類を食べたときの量

副菜 野菜・きのこ・海藻：60～80g
※1/3は緑黄色野菜を



3～5歳児

主食 ご飯：80～100g
パン：食パン6枚切り1枚
又はロールパン1.5個
麺：ゆでうどん140g
※どれか1種類を食べたときの量

主菜 肉・魚：40～50g
卵：25～30g
豆腐：70～90g
納豆：30g
※どれか1種類を食べたときの量

副菜 野菜・きのこ・海藻：80～100g
※1/3は緑黄色野菜を



1食分

果物 100g 例 バナナ1本、キウイ1個、りんご半分、みかん1個 ※どれか1種類を食べたときの量

乳・乳製品 牛乳100mL、ヨーグルト100g、チーズ20g ※どれか2～3つ

1日分

間食(おやつ) 1日2回 100～150kcal
例 午前：牛乳100mL
午後：牛乳100mL
+バナナ30g

間食(おやつ) 1日1回 150～200kcal
例 午後：牛乳150mL
+鮭わかめおにぎり70g

- 食事量はあくまで目安です。体格などにより個人差があります。