

1歳児の食事の目安量

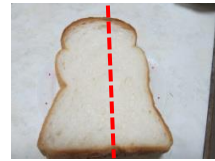
主食



3分粥 100g
(軟飯)



うどん 65g



パン 8枚切1/2枚

主菜



加熱前



加熱前



豆腐 40g



卵 2/3個



加熱後



加熱後

魚 20g
(刺身2枚分)



納豆 15g

ひき肉 20g

副菜



加熱前



加熱前



海藻類 5g

1食分の野菜量

緑黄色野菜 15g
淡色野菜 20g

×3回(朝・昼・夕)



加熱後

どちらも
1cm角



加熱後

芋類 50g

乳製品・果物



牛乳(乳製品)
200g



母乳またはミルク
(200cc)は徐々に牛
乳(乳製品)へ移行し
ていきます！！

母乳又はミルク
200g



果物 60g
(リンゴ30g・バナナ30g)

調理のコツ

① 食材は小さく切る

まだ上手に噛むことが難しいので、1cm角くらいのサイズに小さく切り、歯ぐきでかめる固さにしましょう！！

② とろみをつけて食べやすくする

食材にとろみをつけるとのどごしがよくなります！！

また、魚などのパサパサしているものは片栗粉をまぶして焼くと食べやすくなります。



食事内容(献立例)



単位(g)

食品	量	作り方
米	40	軟飯(3倍粥) 100g ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて水を注ぎ、20分程吸水させる。 ②中火にかけて沸騰したら火を弱め、30分程炊く。その後、10分ほど蒸らす。 みそ汁 ①キャベツ、大根、青菜は1cmくらいの大きさに切る。 ②だし汁に固い野菜から入れて軟らかく煮る(青菜はあらかじめ茹でてから入れる) ③みそを入れる。薄さは、大人の1/3くらいの味付けが目安。 炒り卵 ①にんじんを5~7mmくらいに切る。軟らかくなるまで茹でる。 ②卵に刻んだチーズ、人参、牛乳を加え、よくときほぐしておく。 ③弱火~中火にしたフライパンにバターを溶かし、②を入れ、箸でかき混ぜながら炒り卵にする。
水	約120ml	
キャベツ	10	
大根	10	
青菜	10	
わかめ	少々	
みそ	(小さじ1/3)	
だし汁	160ml	
卵	2/3個	
にんじん	5	
チーズ	5	
牛乳	15ml	
バター	(小さじ1/2)	



食品	量	作り方
米	40	軟飯(3倍粥) 100g 青魚・大根・お豆腐の煮物 ①大根、お豆腐を1cm角に切る。 ②鍋に大根、水またはだし汁を入れて軟らかくなるまで煮る。 ③魚に片栗粉をまぶしを油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。それから、1cmくらいに切る。 ④②の鍋に魚、豆腐、砂糖、しょうゆを加えひと煮たち。 青菜の煮浸し ①青菜の葉先を軟らかく茹でる。 ②茹でたあと、1cmくらいに切り、水(またはだし汁)で軟らかく煮て、しょうゆで味をつける(大人の1/3以下)。
水	約120ml	
青魚	20	
片栗粉	少々	
油	適量	
大根	20	
豆腐	20	
水またはだし汁	(小さじ1/4)	
砂糖	(小さじ1/4)	
しょうゆ	(小さじ1/4)	
青菜の葉先	15	
しょうゆ	少々	



食品	量	作り方
米	40	軟飯(3倍粥) 100g 肉だんごのミルク煮 ①玉ねぎはみじん切りにしてひき肉と混ぜ、小さな肉団子を作る。 ②人参とじゃが芋は1cm角に切る。 ③鍋に油を敷き、人参、じゃが芋を炒める。 ④野菜に油がまわったら、水をひたひたに入れて煮る。 ⑤野菜が煮えたら肉団子を入れて煮る。 ⑥煮汁がほとんどなくなったら、牛乳を入れ、塩で味付け(大人の1/3以下の味)し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 キャベツの煮びたし ①キャベツを1cmくらいの大きさに切り、キャベツが浸るくらいのだし汁を入れて、軟らかく煮る。
水	約120ml	
ひき肉	20	
玉ねぎ	5	
じゃが芋	50	
にんじん	15	
油	(小さじ1/2)	
牛乳	50ml	
塩	(小さじ1/10)	
片栗粉	少々	
キャベツ	15	
だし汁	適量	



朝食

昼食

夕食