

何をどれだけ食べればいいのか？

とくしま食育推進研究会 <http://tssk2007.okoshi-yasu.com/>

☆ 1回の食事量の目安（食品例） ☆

	5～6か月		7～8か月	
穀類	30～40g	例) 10倍粥 小さじ1～ 8枚切り食パン 1/8枚 ゆでうどん 15g	50～80g	例) 7倍粥子ども用茶碗 1/2杯 8枚切り食パン 1/4枚 ゆでうどん 20g
緑黄色野菜		人参、かぼちゃなど		ほうれん草、ブロッコリーなど
淡色野菜		キャベツ、玉ねぎなど		大根、かぶなど
イモ類	15～20g	じゃがいもすりおろし大さじ2杯	20～30g	じゃがいも5mm角切り大さじ3杯
海藻・きのこ類		×		○
肉	×		10～15g	鶏ささみ
または魚	10g	白身魚 1/10切れ	10～15g	白身魚、赤身魚
または卵	×		15g	卵黄1個、全卵 1/3個
または大豆・大豆製品	25g	絹ごし豆腐 3cm角1個	30～40g	絹ごし豆腐 1/10丁、納豆 10g
または牛乳・乳製品	10g	カッテージチーズ大さじ1杯	50～70g	牛乳は加熱して料理に使う プレーンヨーグルト、プロセスチーズ
果物(1日で)	10g	バナナ・りんご（すりおろし）	10～15g	季節の果物（つぶす）
油脂類(1日で)	×		○	バターなど 小さじ1/2
糖類(1日で)	×		○	砂糖 小さじ2/3程度

	9～11か月		12～18か月		
穀類	80～90g	例) 5倍粥 90g、軟飯 80g 8枚切り食パン 1/2枚 ゆでうどん 40g	80～90g	例) 軟飯 90g、ご飯 80g 8枚切り食パン 1枚 ゆでうどん 60g	
緑黄色野菜		30～40g		もやし、ピーマンなども可	れんこん、ごぼうなども可
淡色野菜					
イモ類	○	わかめ、焼きのり	○	ひじき、	
海藻・きのこ類					
肉	15g	赤身肉、レバー	15～20g		
または魚	15g	青魚（サバ、アジ、なども可）	15～20g	エビ、カニなども様子を見ながら可	
または卵	25g	全卵 1/2個	25～40g	全卵 1/2～2/3個	
または大豆・大豆製品	45g	大豆（煮て、つぶす）	50～55g	油揚げ、がんもどきなども可	
または牛乳・乳製品	80g		100g	牛乳	
果物(1日で)	15g	季節の果物（スライス一口大）	15～20g	季節の果物	
油脂類(1日で)	○	植物油など 小さじ3/4杯	○	植物油など 小さじ1杯	
糖類(1日で)	○	砂糖 小さじ1/2杯程度	○	砂糖 小さじ1杯程度	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2015年版）を基本に作成しています。