

1歳～2歳のお子さま 幼児おやつレシピ

おいしいを創る 彩る
FOODLIER

1歳～2歳のお子さまは

1歳をすぎると、活動量が増えて多くの栄養が必要になります、しかし胃が小さいため、一度にたくさんの量は食べられません。

1～2歳の頃は、午前中と午後の2回にわけるのがおすすめ。

まだまだうまく食べられなくて大人を困らせることもあるけれど、食べることへの好奇心を応援してあげましょう。

おやつ量の量について

おやつ量のポイントは、朝食や夕食など、次の食事に影響が出ないこと。

一日に必要な栄養素の10～20%をおやつで補うのが一般的な目安とされていますが(*)、年齢によっても、ひとりひとりの成長度合いや体質によっても、また運動量によっても変わってきますので、お子さまの3食のご飯の食べ方、発育状況に合わせておやつを考えてあげてください。

(*) 厚生労働省「食事摂取基準」を活用した食事計画より

1日のおやつ組み合わせ例

レシピ
1

タンパク質

ビタミン

アンパンマンソーセージとマッシュポテト

1日での分け方例/午前：アンパンマンソーセージ、午後：マッシュポテト

栄養のポイント

マッシュポテトに牛乳やチーズを入れることで、カルシウムやタンパク質をとることができます。また、じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。

午前



アンパンマンソーセージ 1本

麦茶

午後



マッシュポテト

じゃがいも	小2個
牛乳	約大さじ2
プロセスチーズ (5mm角)	10g
にんじん (5mm角)	10g
塩	適宜

麦茶

作り方

レンジで柔らかくしたじゃがいもをつぶし、牛乳を少し加え、まとまりやすくした後にチーズとゆでたにんじんを足しました。
好きな形にして盛り付けると可愛いです。

レシピ
2

カルシウム

ビタミン

アンパンマンソーセージとフルーツヨーグルト

1日での分け方例/午前：アンパンマンソーセージ、午後：フルーツヨーグルト

栄養のポイント

カルシウムたっぷりのヨーグルトと、ビタミン豊富なフルーツの組み合わせ。
ヨーグルトはなるべく無糖のものにして、フルーツの甘みを味わうようにしましょう。

午前



アンパンマンソーセージ 1本
麦茶

午後



フルーツヨーグルト

ヨーグルト	100g
バナナ	約 1/3 本
みかん	約 1/2 個
キウイ	約 1/2 個
さくらんぼ (お好みで)	1 個

作り方

ヨーグルトと食べやすく切ったフルーツを混ぜて盛り付け、
上にもフルーツを盛ります。

レシピ
3

カルシウム

鉄分

アンパンマンソーセージとさつまいもの茶巾しぼり

1日での分け方例/午前：アンパンマンソーセージ、午後：さつまいもの茶巾しぼり

栄養のポイント

さつまいもに牛乳を加えることで、カルシウムの量がアップします。
また、干しぶどうを入れているので、鉄分もとることができます。

午前



アンパンマンソーセージ 1本
麦茶

午後



さつまいもの茶巾しぼり

さつまいも	約 1/3 本
牛乳	約大さじ 1
干しぶどう	約 10 粒

牛乳

作り方

レンジで柔らかくしたさつまいもをつぶし、牛乳を少し加えてまとまり
やすくした後、細かく切った干しぶどうを加えます。
ラップで茶巾しぼりにすると、丸くて食べやすくなります。