

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。

おやつの量について

おやつの量のポイントは、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

アンパンマンソーセージとマッシュポテト

タンパク質 ビタミン

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



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

アンパンマンソーセージとフルーツヨーグルト

カルシウム ビタミン

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なヨーグルトと、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



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

アンパンマンソーセージとさつまいもの茶巾しばり

カルシウム 鉄分

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ばり

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、干しう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ばり**

さつまいも	約1/3本
牛乳	約大さじ1
干しうどう	約10粒

牛乳



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、細かく切った干しうどうを加えます。
ラップで茶巾しばりにすると、丸くて食べやすくなります。