

★2歳の食事のポイント★

離乳食から幼児食へ移行し、食事の楽しみがぐっと広がる時期です。
子どもの成長の様子を見ながら、少しずつ大人の食事に近づけていきましょう。

✿ バランスよく

体を動かすエネルギーの供給源となる主食（ごはん・パン・麺）、たんぱく質や脂質の供給源となる主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、ビタミンやミネラル類の供給源となる副菜（野菜・芋・きのこなど）の3皿をそろえましょう。

✿ 固さと味付け

離乳食が完了しても、まだかむ力や味覚、消化器官の発達は不十分なので、大人と同じものを同じように食べる事はできません。
食材によって固さや切り方を工夫しましょう。旬の食材を使ってできるだけ薄味にしましょう。



1食の目安

レシピは裏面を
チェック♪



気持ち軟らかめに火を通しますが、軟らかいものばかりでは噛まずに丸のみしてしまうので、食材によってカミカミメニューも取り入れましょう。

グラタン

野菜スープ

豆腐ハンバーグ
と人参グラッセ

あおのりおにぎり

手で食べられるように、
ごはんをおにぎりにしても
いいでしょう◎

花型や星型にして
楽しく食欲アップ！



あおのりおにぎり

◆材料（1人分）◆

- ・ごはん 90g
- ・あおのり 少々

<作り方>

- ① ごはんにあおのりを混ぜる。
- ② 形を整えておにぎりにする(俵型など)。

豆腐ハンバーグ

◆材料（1人分）◆

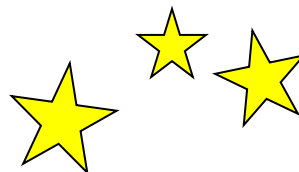
- ・鶏ひき肉 20g
- ・豆腐 10g
- ・生パン粉 小さじ2
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1/3
- A { しょうゆ 小さじ1/6
- だし汁 15cc
- 片栗粉 小さじ1/4
- 水 小さじ1

付け合わせ

- ・人参 15g
- ・砂糖 少々

<作り方>

- ① 鶏ひき肉、豆腐、パン粉、塩を混ぜ合わせ、ハート型に整形し、フライパンに油をひき両面を焼く。
- ② Aを耐熱皿に入れて混ぜ合わせ、レンジで温めて、とろみがついたら混ぜて“あん”をつくり、皿に盛り付けた①にかける。
- ③ 人参は3～5mm程の厚さに切って星型に抜き、砂糖と一緒に柔らかく煮て、人参グラッセをつくる。



グラタン

◆材料（1人分）◆

- ・ミニトマト 40g
- ・ブロッコリー 15g
- ・ホールコーン(缶) 大さじ1
- ・とろけるチーズ 大さじ1/2

<作り方>

- ① ブロッコリーはゆでて、ミニトマトは湯むきして1/4にカットする。
- ② 耐熱皿に①、コーンを入れチーズをのせ、レンジで30秒ほどチーズが溶けるまで温める。

野菜スープ

◆材料（1人分）◆

- ・キャベツ 30g
- ・玉ねぎ 15g
- ・にんじん 10g
- ・水 適量
- ・コンソメ 少々

<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、人参、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れ柔らかくなるまで煮る。

【栄養価】

エネルギー：302kcal、たんぱく質：10.6g、脂質：6.6g、食塩相当量：0.8g