第3弾
幼児食
おたすけノート
補食(おやつ)で
しっかり栄養補給・簡単レシピ

対象年齢(目安):満1歳～1歳11カ月のお子様

目次

P1 幼児食に必要な栄養

P2 おやつ(補食)レシピ
～小松菜とじゃがいものおやき～

P3 ～きな粉ボーロ～

P4 ～チーズ青のりボーロ～

この資料が多くの方に届くと嬉しいです！



女子栄養大学大学院　学生作成

福祉保健センター　健康づくり担当　TEL048-446-6453

幼児食に必要な栄養

おやつ(補食)のとり方

基本、1日3食 ＋ おやつ(補食)1～2回

幼児は、消化機能が未熟なため、1度に多量に食事をとることが難しいです。そのためおやつ(補食)は重要となります。

①朝食	おやつ(補食)	②昼食	おやつ(補食)	③夕食

図　ある1日の食事配分目安の例

おやつ(補食)に取り入れたい、オススメの栄養素

おやつ(補食)には、カルシウム(Ca)や鉄(Fe)を含む
野菜や乳製品、小魚や大豆製品を使ったメニューを積極的に
取り入れましょう！

	1～2歳		参考:3～5歳		参考:30～49歳	
	男	女	男	女	男	女
推定エネルギー必要量(kcal/日)	950	900	1300	1250	2750	2050
カルシウム(mg/日)	450	400	600	550	750	650
鉄(mg/日)	4.0	4.0	5.0	5.0	7.5	6.0 (月経あり10.5)

カルシウムと鉄は大人に近い量が必要なのです！
次のページで2つのレシピを紹介します！



参考資料
・厚生労働省:1食事の提供と食育を一体的な取組とする栄養管理,p6-7,
https://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/dl/s0331-10a-006.pdf
・堤ちはる,土井正子,(2024),子どもの食と栄養,萌文書林
・厚生労働省:　日本人の食事摂取基準2025年版

おやつ(補食)レシピ

小松菜とじゃがいものおやき

Fe じゃがいもに小松菜を混ぜることで食べやすく！



※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

[材料]（目安　約3cmの丸型　約10個分）



□じゃがいも･･･小2個
□小松菜･･･1株(40g程度)
□牛乳･･･大さじ2
□片栗粉･･･大さじ1
□塩･･･少々
□油･･･適量

[作り方]

① じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにして耐熱容器に入れる。
電子レンジ600Wで約6分加熱する(500Wの場合は約7分)。
② ①をマッシャーもしくはフォークを使って、温かいうちに潰す。
③ 小松菜を洗い、約3㎝に切る。沸騰した湯に「茎」
→20秒後に「葉」を入れ、計30秒茹でる。
④ ③を冷水で冷まし、水気を切ってみじん切りする。
(茎はより細かく)
⑤ 潰したじゃがいもに④を加え、手で混ぜる。
牛乳→片栗粉→塩の順に加える。
⑥ ⑤を10等分にして丸める。
⑦ フライパンに油を適量しき、中火で焼き目がつくまで焼く。

+1ポイント　アレンジ♪

材料に**ツナ(20g)**を入れるとより満足度アップ！
幼児食に用いるツナは油分･食塩不使用の「水煮」を用いましょう。

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

おやつ(補食)レシピ

きな粉ボーロ

Ca 香ばしいきな粉の香りでパクパク食べられる！



※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

[材料]（目安　約2cmの丸型　約10個分）

□きな粉・・・10g
□ホットケーキミックス(以下,HM)・・・30g
□白ごま・・・小さじ1
□牛乳・・・大さじ1
□サラダ油・・・大さじ1

＼HMを3つの材料に変えて作れる♪／
□薄力粉・・・30g
□ベーキングパウダー(以下,BP)・・・1g
□砂糖・・・大さじ1

[作り方]

① オーブンを160℃に予熱する。
② きな粉、HMを混ぜる。
　→ HMを3つの材料に変えた場合は、きな粉、薄力粉、BP、砂糖を混ぜる。
③ ②に、白ごま、牛乳、サラダ油の順に加え、混ぜる。
④ 約2cmの団子状に丸め、天板の上にひいたクッキングシートの上に並べる。
⑤ 160℃のオーブンで、10分焼いたら完成！



お子様も食べやすいよう、
飲み物と一緒にお召し上がりください♪

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

おやつ(補食)レシピ

チーズ青のりボーロ

Ca 食材を変えて、アレンジレシピのご紹介です！



※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

[材料]（目安　約2cmの丸型　約10個分）

□粉チーズ･･･小さじ2
□青のり･･･小さじ1
□ホットケーキミックス(以下,HM)･･･30g
□牛乳･･･大さじ1
□サラダ油･･･小さじ1

[作り方]

① オーブンを160℃に予熱する。
② 粉チーズ、青のり、HMを混ぜる。
③ ②に、牛乳、サラダ油の順に加え、混ぜる。
④ 約2cmの団子状に丸め、天板の上にひいたクッキングシートの上に並べる。
⑤ 160℃のオーブンで、10分焼いたら完成！



お子様も食べやすいよう、
飲み物と一緒にお召し上がりください♪

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう