

★おやつエネルギー★

1～2歳 100kcal/日
 3歳以上 200kcal/日 でおやつエネルギーを調節しましょう



おにぎり 50g
 (子ども茶碗1/2杯分)
 78kcal



さつまいも 90g
 (小1/2本)
 118kcal



食パン 45g
 (8枚切り1枚)
 112kcal



ホットケーキ 100g
 253kcal



プレーンヨーグルト 70g
 42kcal



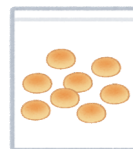
牛乳 100ml
 61kcal



プロセスチーズ 15g (1個)
 47kcal



せんべい 7g (小1枚)
 26kcal



卵ボーロ 16g (1袋)
 63kcal



クラッカー 9g (3枚)
 38kcal



ビスケット 10g (2枚)
 42kcal



チョコレート 15g
 (3かけ)
 83kcal



アイスクリーム 100g
 (小1個)
 178kcal



ポテトチップス 60g
 (1袋)
 325kcal

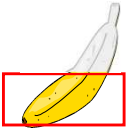
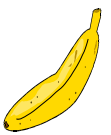
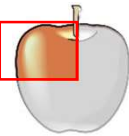
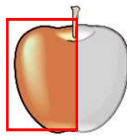




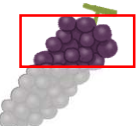
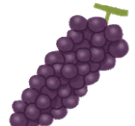
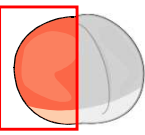

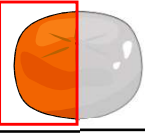
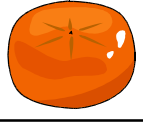
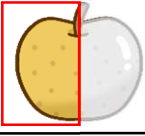

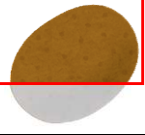

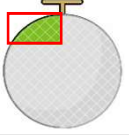
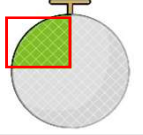
★市販のおやつを買うときのポイント

甘さ控えめのビスケットやせんべいがオススメ。
 幼児用のおやつは、糖分・脂質・塩分が
 控えめになっているので安心です。
 栄養成分表示も確認してみましょう。

栄養成分表示 (1枚当たり)

エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●.●g

果物のめやす量(それぞれ1日分の量)

	1～2歳	3歳～大人
バナナ	50g (1/2本) 	100g (1本) 
りんご	75g (1/4個) 	150g (1/2個) 
みかん	95g (1個) 	190g (2個) 
いちご	125g (6個) 	250g (12個) 
ぶどう	75g 1/2房 	150g 1房 
もも	100g (1/2個) 	200g (1個) 
柿	75g (1/2個) 	150g (1個) 
なし	100g (1/2個) 	200g (1個) 
キウイフルーツ	75g (2/3個) 	150g (1個半) 
メロン	100g (1/8個) 	200g (1/4個) 
	すべて 約40kcalです	すべて 約80kcalです