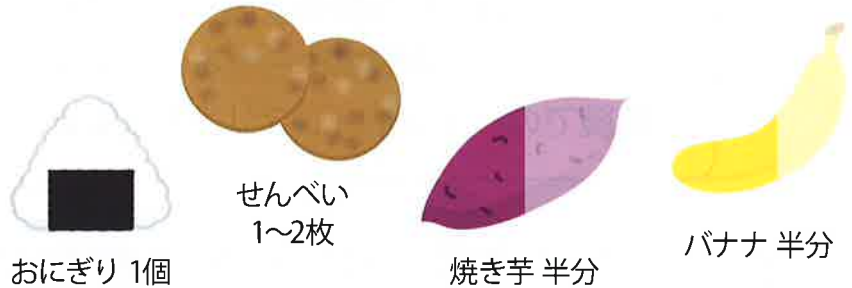
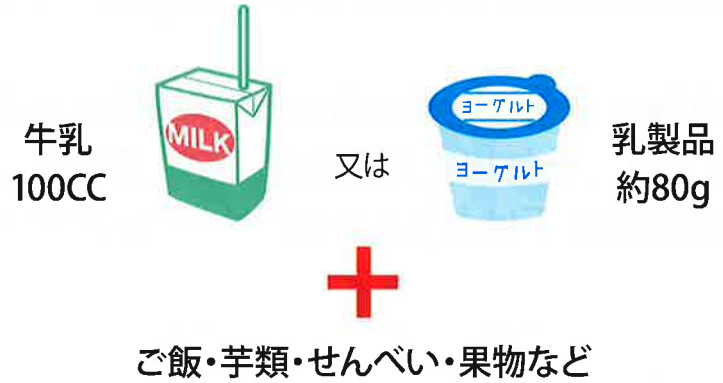


こんなおやつが理想的！！ (1歳6ヶ月児～5歳児のおやつ)

午前のおやつ



午後のおやつ

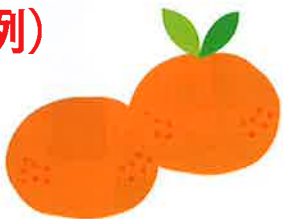


果物にも適量があります。
1日に1～2歳児は40kcal分、
3歳以上は80kcal分を！！



※イラスト1つが80kcalです。

例)



温州みかん (M) 2個



いちご 25粒 (250g)



巨峰 約10粒



りんご 1/2個



すいか (皮付) 310g



バナナ 中1本 (皮付) 135g