

果物の目安量（それぞれ1日分の量です）

【3歳～大人】

※1～2歳までは大人の半分の量

巨峰
マスカット
など



ぶどう 10粒
デラウェア 1房



バナナ 1本



パイナップル 150g
パイン缶詰 2～3枚

1単位



りんご 1/2個



キウイ 1個と半分



かき 1個
干し柿 1個



みかん 2個
みかん缶詰 20粒



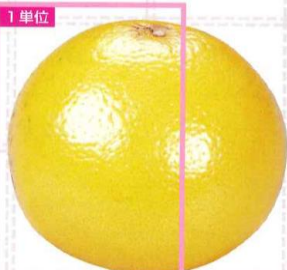
もも 1個
もも缶詰 2切れ

1単位

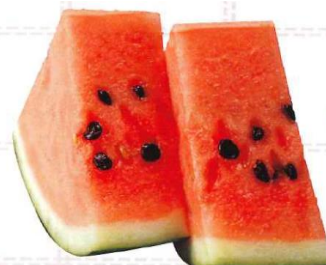


なし 1/2個
ラ・フランス 1/2個

1単位



グレープフルーツ 2/3個



すいか 2切れ



いちご 16個

糖分が高いので量が少なめ

水分が多いので量が多め