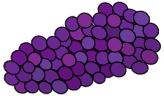
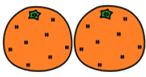
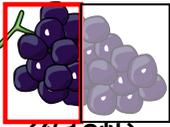


果物 めやす量(それぞれ1日分の量です) 80kcal【3歳~大人】

※1~2歳までの目安量は表の半分量

30g	100g	140g	150g	190g	200g	230g	250g	260g
干し柿 30g 	バナナ 皮付 135g 	ぶどう (デラウェア) 皮付 160g 	りんご 皮付 170g  キウイフルーツ 皮付 170g  柿 1個 	みかん 皮付 215g 	もも 皮付 230g  メロン 皮付 275g  なし 皮付 220g 	グレープフルーツ 皮付 275g 	いちご 12~20粒 	すいか 皮付 310g 
80g ぶどう (巨峰) 皮付 100g  (約10粒)								

※重量は皮や種などを除いた実際に食べられる量です。