

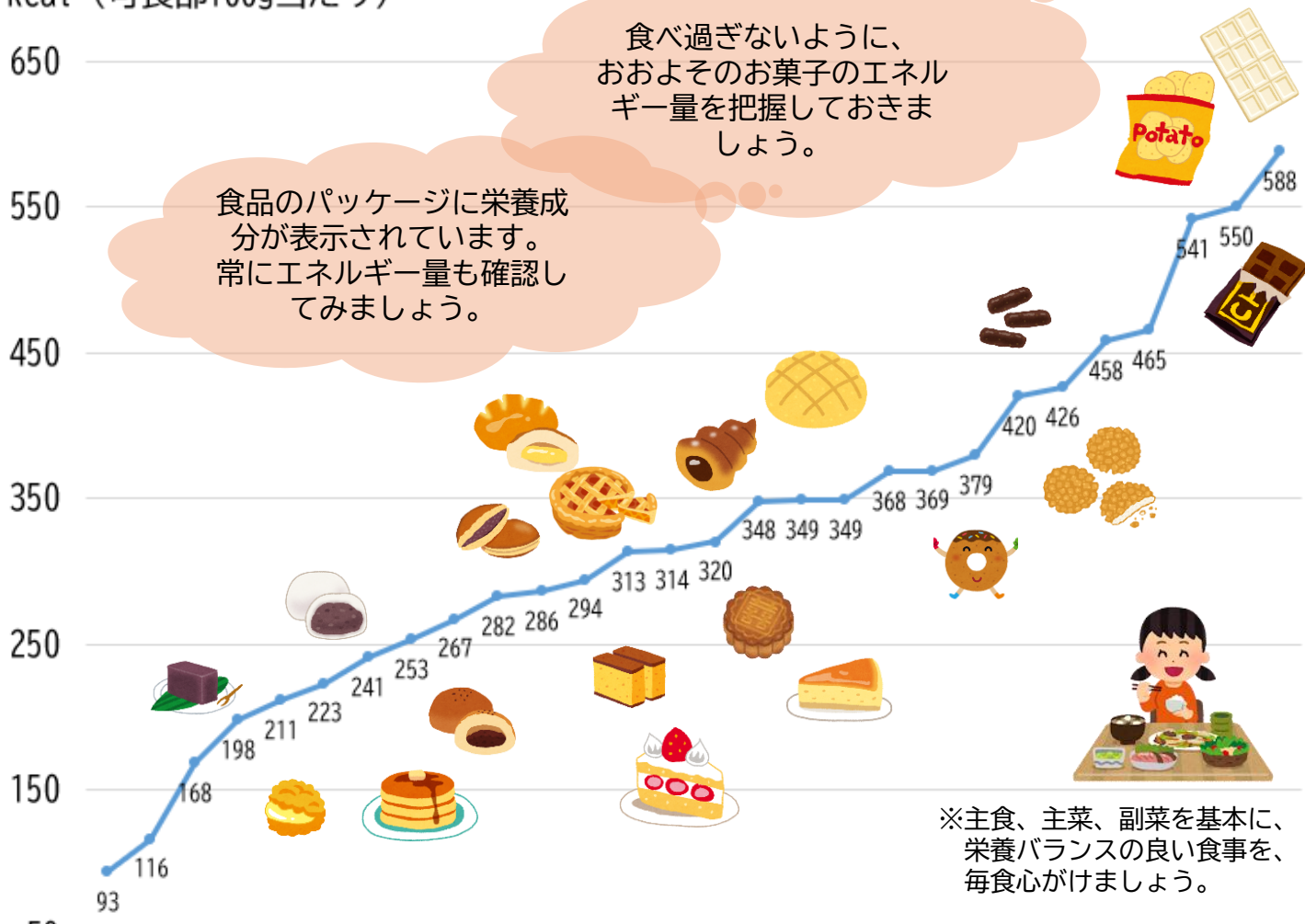


菓子類のエネルギー量（目安）

kcal（可食部100g当たり）

食べ過ぎないように、
おおよそのお菓子のエネルギー量を把握しておきましょう。

食品のパッケージに栄養成分が表示されています。
常にエネルギー量も確認してみましょう。



※主食、主菜、副菜を基本に、
栄養バランスの良い食事を、
毎食心がけましょう。

- くずもち
- カスタードプリン
- 水ようかん
- くし団子(こしあん)
- シュークリーム
- 大福もち(こしあん入り)
- ワッフル(カスタードクリーム入り)
- ホットケーキ
- あんパン(こしあん入り)
- どら焼(こしあん入り)
- クリームパン
- アップルパイ
- カステラ
- ショートケーキ(いちご)
- チョコココロネ
- げっぺい
- メロンパン
- レアチーズケーキ
- しょうゆせんべい
- 揚げパン
- ドーナッツ(プレーン)
- かりんとう
- キャラメル
- 揚げせんべい
- 芋かりんとう
- ポテトチップス
- ミルクチョコプレート
- ホワイトチョコプレート

(参考) 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年