

「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさんたべてほしい」というおおいから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1 かげつに1〜2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・デラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。



水 9	木 10	金 11
△ 牛乳 チャーハン 554kcal ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 6 さけ 0.6 しお こしょう にくだんごとやさいのスープ △ にくだんご 33 □ もやし 15 □ こまつな 8 ちゅうかだし うすくち	△ 牛乳 ごはん あげたこやき あげあぶら 3.5 ツナのぼんずあえ △ ぼうれんそう 10 □ きゅうり 13 □ えのきたけ 5 すきやきに △ ぶたにく 35 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 △ やきとうふ 20 ○ すきやきふ 5 さけ 1	△ 牛乳 こうやどうふのどぼろどん 597kcal ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 22 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん 0.8 こいくち からくさいからしあえ □ ちんげんさい 15 ○ はるさめ 3 からし

月 14	火 15	16	17	18
△ 牛乳 ごはん △ しろみざかなフライ 570kcal ○ あげあぶら 5 うめあえ □ キャベツ 24 □ にんじん 7 みりん 1.5 こいくち じゃがいもとたまねぎのみそしる ○ じゃがいも 30 □ えのきたけ 5 みそ	△ 牛乳 カレーライス 670kcal ○ こめ 90 △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 50 ワイン 2 コンソメ カレーこ ウスターソース ○ おいおいさくらゼリー	△ 牛乳 ごはん △ どんかつ 567kcal ○ あげあぶら 4 こぶくろソース こまつなのごまあえ □ こまつな 20 ○ すりごま 1 だいにんのみそしる □ だいにん 30 △ あぶらあげ 8 みそ	△ 牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ 546kcal △ ひじき 1.04 △ かつおぶし 0.8 みりん 2.88 ツナあえ □ キャベツ 24.3 □ にんじん 2.43 ○ さとう 1.21 す ちくぜんに △ とりにく 20 □ ごぼう 20 △ ちくわ 20 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 みりん 1 ○ ごまあぶら 0.3	遠足



21	22	23	24	25
△ 牛乳 ごはん △ はるさめのちゅうかさラダ 617kcal □ きゅうり 17 ○ はるさめ 6 □ コーン 8 ○ さとう 1.5 きーぼーどうふ △ とうふ 100 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 45 □ しいたけ 0.6 さけ 1 ○ かたくりこ 0.8 こいくち いちご 23 フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ごはん △ ぎゅうにくコロケ 676kcal ○ あげあぶら 8 きりぼしだいにんのみくめに △ とりにく 6 □ きりぼしだいにん 3 △ こうやどうふ 1.5 ○ こんにやく 9 □ にんじん 10 ○ さとう 1.15 キャベツのみそしる □ キャベツ 20 □ にんじん 9 みそ	△ 牛乳 チキンライス 550kcal ○ こめ 70 □ たまねぎ 35 □ いんげん 5 ケチャップ ウスターソース どうにゅうスープ △ ぶたにく 15 □ しめじ 5 □ たまねぎ 25 コンソメ どうにゅうルウ	△ 牛乳 ごはん △ やきさばのみそだれがけ 619kcal △ さば みりん 0.56 □ ゆず 0.4 きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 ○ さとう 2 さけ 0.8 どうふのみそしる △ わかめ 0.5 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 3	△ 牛乳 げんりょうわかめごはん 553kcal ○ うどん 50 □ にんじん 8 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 0.3 さけ 0.4 こいくち だし △ いぞのかフライ ○ あげあぶら 4



こんだてひょうのみかた

28	29	30	9
△ 牛乳 はるのちらしずし 561kcal ○ こめ 65 △ たまご 15 □ しいたけ 1 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 ○ さとう 3 す うすくち △ あじつけのり ぼうれんどうふのすましじる □ ぼうれんそう 15 ○ ふ 2 みりん 0.76 とうにゅうアリン	しょうわのひ	△ 牛乳 コッペパン △ ポロニアハム 629kcal △ もやしのレートレンジあえ □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 3 す しお クリームシチュー △ とりにく 20 □ たまねぎ 50 □ アスパラガス 3 ○ こめあぶら 0.5 シチュールウ	3つのしょくひんグループ こんだてめい △ 牛乳 チャーハン 554kcal ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 6 さけ 0.6 しお こしょう にくだんごとやさいのスープ △ にくだんご 33 □ もやし 15 □ こまつな 8 ちゅうかだし うすくち

ひとりあたりのエネルギー

ひとりあたりのしょうりょう

しょうざいりょう

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ栄養素	たんすいけいぶつ炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ脂質	むきしつ無機質	むきしつ無機質
		(カルシウム)	

ひとりぶん かんが ていねい も つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。