

「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」というおもいから、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 ちゅうかだし にくだんごとやさいのスープ △ にくだんご 33 □ にんじん 10 □ 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 ツナのぼんずあえ すきやきに 563kcal ○ 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 △ ぶたひき 35 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 △ やきとうふ 20 ○ すきやきふ 5 さけ 1 ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 △ こやどうふ 3 こいくち ぼんず たまねぎ 50 はくさい 50 えのきたけ 8 こんにやく 30 さとう 4.5 こいくち	△ 牛乳 こうやどうふのどろろどん 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 △ ぶたひき 35 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 △ やきとうふ 20 ○ すきやきふ 5 さけ 1 ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 △ こやどうふ 3 こいくち ぼんず たまねぎ 50 はくさい 50 えのきたけ 8 こんにやく 30 さとう 4.5 こいくち

月 14	火 15	16	17	18
△ 牛乳 ごはん △ しろみざかなフライ うめあえ 570kcal ○ あげあぶら 5 □ 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 だし	△ 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 △ ぎゅうにく 10 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ にんじん 0.2 こしょう カレーウ こいくち	△ 牛乳 ごはん △ とんかつ △ あげあぶら 4 こぶくろソース こまつなのごまあえ 567kcal □ こまつな 20 ○ すりごま 1 こいくち だいこんのみそしる □ だいこん 30 △ あぶらあげ 8 みそ だし	△ 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 ○ ごまあぶら 0.32 うすくち ちくせんに △ 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 ○ いりごま 0.48 ○ さとう 1.6 こいくち □ きゅうり 16.2 △ ツナ 7 ○ さとう 0.32 うすくち □ にんじん 20 ○ こんにやく 30 □ たけのこ 20 □ しいたけ 0.7 さけ 1.5 ○ さとう 2.5 こいくち だし	△ 牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ 586kcal △ ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース こみきいも ○ じゃがいも 45 しお はるやさいのスープ □ キャベツ 25 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.15 △ チキンウインナー 10 みりん 0.4 コンソメ とんかつソース こいくち パセリ たまねぎ 25 えのきたけ 5 こしょう コンソメ

さくらんぼとレモンのかじゅうをつかったゼリーです。



21	22	23	24	25
△ 牛乳 ごはん はるさめのちゅうかサラダ 617kcal □ きゅうり 17 ○ はるさめ 6 □ コーン 8 ○ さとう 1.5 さーぼーどうふ △ どうふ 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 2こ フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ごはん △ ぎゅうにくコロケ きりぼしだいこんのふくめに 676kcal ○ あげあぶら 8 △ とりにく 6 □ きりぼしだいこん 3 △ こやどうふ 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 だし △ ひらてん 4 □ いんげん 4 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 だし ちくち みりん 0.5 たまねぎ 20 △ あぶらあげ 3.02 みそ だし	△ 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 △ とりにく 30 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.5 しお こしょう コンソメ △ ぶたにく 5 ○ じゃがいも 30 △ とうにゅう 19 こしょう	△ 牛乳 ごはん やささほのみそだれかけ 619kcal △ さば みりん 0.56 □ ひじき 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 ○ さとう 3.1 さけ 1.82 みそ □ にんじん 8 ○ こんにやく 15 △ ちくわ 5 みりん 0.3 こいくち たまねぎ 20 △ どうふ 30 だし みそ	△ 牛乳 げんりょうわかめごはん ごもくうどん 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 いそのかフライ ○ あげあぶら 4 △ とりにく 15 △ かまぼこ 8 □ たけのこ 10 □ ねぎ 5 みりん 2 うすくち

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 ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 ○ ふ 2 みりん 0.76 とうにゅうプリン ○ さとう 6.5 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 △ こやどうふ 4 さけ 0.8 みりん 1.2 しお だし えのきたけ 8 □ ねぎ 5 うすくち だし	しょうわのひ 	△ 牛乳 コッペパン △ ボロニアハム もやしのカレーシチュー 629kcal □ 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 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 △ ぎゅうにく 20 しお こしょう	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 ちゅうかだし 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＞

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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

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。