

「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・テラウェア・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		△牛乳 ごはん あげたこやき ツナのぼんずあえ 632kcal		△牛乳 こうやどうふのどぼろどん 597kcal	
○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 うすくち		○おしむぎ 8 △ぶたにく 25 □にんじん 10 △こうやどうふ 3 こいくち ちゅうかだし こしょう		△とりひきにく 40 △こうやどうふ 3 □いんげん 15 ○さとう 5.5 さけ 2 こいくち	
△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		△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		□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 カレーライス 670kcal		△牛乳 ごはん どんかつ こまつなごまあえ 567kcal		△牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ 586kcal	
○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 こいくち		△ぎゅうにく 10 □たまねぎ 75 □にんじん 12 □にんにく 0.2 こしょう カレールウ こいくち		△ハンバーグ みりん 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース こいくち	
○おいわいさくらゼリー		△だいこん 30 △あぶらあげ 8 みそ だし		○じゃがいも 45 しお はるやさいのスーフ □キャベツ 25 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.15 △チキンウイナー 10 コンソメ	
△牛乳 ごはん はるさめのちゅうかサラダ 617kcal		△牛乳 ごはん きゅうにくコロケ 550kcal		△牛乳 ごはん やきさばのみそだれがけ 619kcal	
□きゅうり 17 ○はるさめ 6 □コーン 8 ○さとう 1.5 まーぼーどうふ △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 23		△とりにく 30 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう ウスターソース コンソメ どうにゅうスーフ △ぶたにく 15 □しめじ 5 □たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ		○さとう 3.1 さけ 1.82 みそ △さば みりん 0.56 □ゆず 0.4 きんぴらごぼろ △ぶたにく 8 □ごぼろ 20 □いんげん 5 ○さとう 2 さけ 0.8 どうふのみとしる △わかめ 0.5 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 3	
△アスパラガス 3 △ささみフレーク 8 ○こめあぶら 0.2 す こいくち △ぶたひきにく 20 □にんにく 0.1 □ねぎ 10 □たけのこ 12 ○さとう 2 トウバンジャン あかみそ		△ひらてん 4 □いんげん 4 ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 だし こいくち みりん 0.5 キャベツのみとしる □キャベツ 20 □にんじん 9 △あぶらあげ 3.02 みそ だし		○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	
△牛乳 はるのちらしずし 561kcal		△牛乳 ごはん ポロニアム もやしのカレーラッシュあえ 629kcal		△牛乳 ごはん きんぴらごぼろ 553kcal	
○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 とうにゅうアリン		○おしむぎ 8 △ぶたにく 25 □にんじん 10 △さとう 2.7 カレーこ こしょう 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		○おしむぎ 8 △ぶたにく 25 □にんじん 10 △さとう 2.7 カレーこ こしょう 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	
△牛乳 チャーハン 554kcal		△牛乳 ごはん きんぴらごぼろ 553kcal		△牛乳 ごはん きんぴらごぼろ 553kcal	
○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 うすくち		○おしむぎ 8 △ぶたにく 25 □にんじん 10 △さとう 2.7 カレーこ こしょう 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		○おしむぎ 8 △ぶたにく 25 □にんじん 10 △さとう 2.7 カレーこ こしょう 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	



こんだてひょうのみかた

☆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。