

果物使用量一覧表

資料2

果物の使用量は、1～2歳児の午前おやつは可食量30g、3～5歳児の昼食は可食量30g、1～2歳児の昼食は3～5歳児の可食量の80%となっています。

果物は種類によって廃棄率が違いますので、下記の廃棄量込みの使用量を参考の上、発注をお願いいたします。

果物の種類	可食量30gに対する使用量(g)	果物の種類	可食量30gに対する使用量(g)
あ 行		な 行	
いちご (1粒15～22g)	31	梨 (1個約250g)	35
いよかん (1個約250g)	50	なつみかん (1個約350g)	55
オレンジ (1個約200g)	50	ネクタリン (1個200～250g)	35
か 行		は 行	
柿 (1個150～200g)	33	パイン (1個約2kg)	55
キウイ (1個約100g)	35	はっさく (1個約250g)	46
グレープフルーツ (1個約300g)	43	バナナ (小1本約120g)	50
		プラム (1個40～50g)	32
		びわ	43
さ 行		ま 行	
すいか ※すいかは、エネルギーが低い ため、可食量を多く設定しています。 ※小玉のすいかは廃棄率が高 くなります。	可食40g	みかん (小1個約70g)	38
	67	メロン (1個1kg前後)	55
	80	もも (1個200～250g)	35
		ら 行	
		りんご (1個200～250g)	35

※果物提供の際は、誤嚥・窒息事故に留意してください。

- ・ プラム等誤嚥になりやすい形状のものは、切る・種を取る・皮を剥くなど提供方法を検討してください。
- ・ りんごや梨は咀しゃくにより細かくなつたとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすいので、離乳完了期までは加熱して提供してください。
- ・ 柿も上記と同様の理由で、離乳完了期までは別の果物で代用してください。
- ・ ぶどう、さくらんぼは、球形というだけでなく皮も口に残り危険なため、給食での提供は避けてください。

※旬の時期など初めて提供する果物は、アレルギー等にも留意してください。