

## 果物使用量一覧表

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	パイナップル(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	可食40g	みかん(小1個約70g)	38
※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。		メロン(1個1kg前後)	55
	67	もも(1個200～250g)	35
※小玉のすいかは廃棄率が高く なります。	80	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。

・りんごや梨は咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、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。