

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 |
| | | | |
| | | は 行 | |
| か 行 | | パイナップル (1個約2kg) | 55 |
| 柿 (1個 150～200g) | 33 | はっさく (1個約 250g) | 46 |
| キウイ (1個約 100g) | 35 | バナナ (小1本約 120g) | 50 |
| グレープフルーツ (1個約 300g) | 43 | 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。 | 67 | メロン(1個1kg前後) | 55 |
| | | 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、離乳完了期まではりんご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。