

「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、きのかわしてしゅうかくされたもの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、きのかわしてしゅうかくされた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。



Table with 3 columns: 水 9, 木 10, 金 11. Each column lists menu items and their kcal values.

Main menu table for days 14-18. Includes items like 牛乳, ごはん, しょうみさかなフライ, カレーライス, とんかつ, しょうゆ, ツナ, etc.



さくらんぼとレモンのかじゅうをつかったゼリーです。

Main menu table for days 21-25. Includes items like 牛乳, ごはん, はるさめのちゅうかサラダ, きんぴらごぼう, しょうゆ, ツナ, etc.



Main menu table for days 28-30. Includes items like 牛乳, ごはん, はるのちらしずし, しょうわのひ, コッパン, ポロニアム, etc.



こんだてひょうのみかた

Diagram showing how to read the menu table with callouts for items like 牛乳, ごはん, しょうゆ, etc.

☆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>

Table mapping food groups to nutrients: 食品グループ, 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

Illustration and text about proper portioning: '一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。' and '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。'