

栄養量および食品群別給与量表 [3歳以上児（通常食）] 2023年 4月分

日	曜 日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油脂類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	土	517	18.2	18.9	202	1.6	304	0.26	0.36	33	4.9	1.5	50	2	0	0	58.2	0.5	0	10.2	0	5	26	0	0	124.3	50	31	42	0	105	0	0
2	日																																
3	月	567	21.7	20.2	227	2.2	174	0.21	0.31	28	2	1.1	50	2.2	15	0	0	4.7	0	6	1.5	5	22	0	23	120	23	56	42	0	108.6	0	4
4	火	586	28.3	20.7	301	2.6	168	0.65	0.51	41	2.1	1.9	40	47	0	0	20	0.9	0	3	0	8	57	0	0	190	32	46	16	0	9.1	0	30
5	水	520	24.5	15.2	181	1.8	199	0.38	0.47	36	3.7	1.2	50	13.4	0	0	5	1.1	0	2.5	0	45	20.5	0	0	120	39	43	42	0	151.2	0	18.9
6	木	648	25	24.9	373	2.6	165	0.51	0.49	12	6.8	1.6	50	25.5	0	0	0	6	0	8.1	1	0	39	7	32	208	17	32	0	0	108.4	0	0
7	金	534	22.3	13.3	244	2.1	310	0.28	0.41	33	4.3	1.4	50	4	0	0	2.5	9.6	10	0	0	0.5	45	8	6.2	140	64	39	84	0.6	166.7	0	30
8	土	585	22.1	17.1	240	1.6	288	0.28	0.44	29	2.6	1.2	50	27.8	0	0	20	6.5	0	7.8	1	0	50	0	0	150	40	23	42	0	3.7	0	101.5
9	日																																
10	月	680	21.9	23.8	274	2.5	278	0.41	0.35	30	5.6	1.6	50	29	0	0	57.2	8.5	0	11	0	0	28	0	74	120	41	24	42	0.1	7.3	0	165
11	火	583	20.9	18.6	310	2.7	253	0.49	0.38	26	9	1.2	50	6.5	0	0	0	14.2	10	10	1.5	0	31.5	0	2	180	23	75	16	0	23.6	0	95
12	水	545	27.1	13.7	182	1.6	167	0.41	0.38	16	3.4	3	40	0	35	0	4	1	0	6	0	45.3	35	0	0	120	40	13	42	0	147.7	0	2
13	木	540	21.2	14.6	276	1.5	230	0.48	0.47	32	5.6	2.2	50	0	35	0	45	3.3	0	3.2	0	0	27	0	20	190	55	56.7	0	0.3	165	9	0
14	金	578	20.4	18.5	270	8.1	145	0.2	0.42	18	3.7	1.1	50	20	0	0	5.6	5.7	0	14.7	0	0	50	0	0	125	38	28	34	1.2	107	0	0
15	土	517	18.2	18.9	202	1.6	304	0.26	0.36	33	4.9	1.5	50	2	0	0	58.2	0.5	0	10.2	0	5	26	0	0	124.3	50	31	42	0	105	0	0
16	日																																
17	月	567	21.7	20.2	227	2.2	174	0.21	0.31	28	2	1.1	50	2.2	15	0	0	4.7	0	6	1.5	5	22	0	23	120	23	56	42	0	108.6	0	4
18	火	586	28.3	20.7	301	2.6	168	0.65	0.51	41	2.1	1.9	40	47	0	0	20	0.9	0	3	0	8	57	0	0	190	32	46	16	0	9.1	0	30
19	水	520	24.5	15.2	181	1.8	199	0.38	0.47	36	3.7	1.2	50	13.4	0	0	5	1.1	0	2.5	0	45	20.5	0	0	120	39	43	42	0	151.2	0	18.9
20	木	648	25	24.9	373	2.6	165	0.51	0.49	12	6.8	1.6	50	25.5	0	0	0	6	0	8.1	1	0	39	7	32	208	17	32	0	0	108.4	0	0
21	金	534	22.3	13.3	244	2.1	310	0.28	0.41	33	4.3	1.4	50	4	0	0	2.5	9.6	10	0	0	0.5	45	8	6.2	140	64	39	84	0.6	166.7	0	30
22	土	585	22.1	17.1	240	1.6	288	0.28	0.44	29	2.6	1.2	50	27.8	0	0	20	6.5	0	7.8	1	0	50	0	0	150	40	23	42	0	3.7	0	101.5
23	日																																
24	月	680	21.9	23.8	274	2.5	278	0.41	0.35	30	5.6	1.6	50	29	0	0	57.2	8.5	0	11	0	0	28	0	74	120	41	24	42	0.1	7.3	0	165
25	火	583	20.9	18.6	310	2.7	253	0.49	0.38	26	9	1.2	50	6.5	0	0	0	14.2	10	10	1.5	0	31.5	0	2	180	23	75	16	0	23.6	0	95
26	水	545	27.1	13.7	182	1.6	167	0.41	0.38	16	3.4	3	40	0	35	0	4	1	0	6	0	45.3	35	0	0	120	40	13	42	0	147.7	0	2
27	木	540	21.2	14.6	276	1.5	230	0.48	0.47	32	5.6	2.2	50	0	35	0	45	3.3	0	3.2	0	0	27	0	20	190	55	56.7	0	0.3	165	9	0
28	金	578	20.4	18.5	270	8.1	145	0.2	0.42	18	3.7	1.1	50	20	0	0	5.6	5.7	0	14.7	0	0	50	0	0	125	38	28	34	1.2	107	0	0
29	土																																
30	日																																
合計		13766	547.2	439	6160	61.8	5362	9.12	9.98	668	124	38	1160	354.8	170	0	435	124	40	165	10	217.6	862	30	314.4	3574.6	924	933.4	804	4.4	2206.6	18	892.8
平均		574	22.8	18.3	257	2.6	223	0.38	0.42	28	5	1.6	48.3	14.8	7.1	0	18.1	5.2	1.7	6.9	0.4	9.1	35.9	1.3	13.1	148.9	38.5	38.9	33.5	0.2	91.9	0.8	37.2
目標量		574	21.5	18.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6	50	4	5	10	15	5	-	7	-	12	30	4	13	130	30	40	35	5	-	-	-