

栄養量および食品群別給与量表 [3歳以上児 (基本食)] 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	g	
1	土	517	18.2	18.9	202	1.6	304	0.26	0.36	33	7.9	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	6.3	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	5.6	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	3.1	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	3.7	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	4.1	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	5	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	8.8	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	3.7	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	3.1	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	8	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	3.9	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	7.9	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	6.3	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	5.6	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	3.1	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	3.7	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	4.1	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	5	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	8.8	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	3.7	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	3.1	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	8	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	3.9	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	126.4	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	5.3	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	-	-	-		