

栄養量および食品群別給与量表 [3歳以上児 (除去食)] 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	498	19	16.3	221	1.7	301	0.27	0.39	34	7.9	1.8	50	0	0	0	58.3	0.5	0	6.3	0	5	26	0	3	150	50	31	42	0	105.3	0	0		
2	日																																		
3	月	668	22.4	25.7	298	2.4	185	0.21	0.35	29	5.5	1.2	72.2	0	0	0	0	9.5	0	10	1.5	5	22	0	42.6	150	23	56	42	0	109.3	0	7.2		
4	火	596	25	16.2	199	1.5	179	0.6	0.42	41	4.9	1.3	92	0	0	0	20	0.9	0	3	0	8	53	0	0	150	32	46	16	0	9.1	0	100		
5	水	543	26.2	17.1	230	1.9	210	0.39	0.52	37	2.9	1.3	61.4	0	0	0	4	1.1	0	2.5	0	45	20.5	0	3	150	39	43	42	0	151.2	0	20.9		
6	木	620	20.9	23.5	323	2.7	133	0.45	0.37	16	3.4	1.4	75	0	0	0	3	7	0	9.5	1	0	32	0	62	150	17	32	16	0	108.6	0	0		
7	金	493	20.7	12.7	247	1.9	297	0.27	0.4	34	3.8	1.5	50	0	0	0	2.5	7.6	6	0	0	0.5	45	0	6.2	150	64	39	84	0.6	166.7	0	30		
8	土	586	22.2	18	239	1.9	260	0.28	0.44	30	4.5	1.2	72.8	0	0	0	20	5.7	0	7.3	1	0	50	0	30	150	40	23	42	0	3.5	0	101.5		
9	日																																		
10	月	642	21.9	21.9	301	2.5	260	0.41	0.4	31	8.1	1.7	67.5	0	0	0	61	5	0	8	0	0	28	0	85	150	37	24	42	0.1	7.2	0	165		
11	火	610	21.4	22.3	259	2.5	236	0.52	0.35	27	3.6	1.3	56.5	0	0	0	0	14.2	6	10.2	1.5	0	31.5	0	62	150	23	75	16	0	23.6	0	95		
12	水	608	27.9	14.8	210	1.7	178	0.42	0.43	17	2.5	1.4	90	0	0	0	4	1	0	6	0	45.3	35	0	0	150	40	10	42	0	106.2	0	0		
13	木	480	18.8	13.2	232	1.5	220	0.49	0.36	38	7.1	1.8	60	0	0	0	45	3.3	0	3.2	0	0	27	0	20	150	55	56.7	16	0.3	162.9	9	0		
14	金	577	19.9	17.8	276	8.1	145	0.18	0.41	18	3.5	1.2	66	0	0	0	9.6	5.7	0	14	0	0	50	0	6.8	125	38	28	34	1.2	107.3	0	0		
15	土	498	19	16.3	221	1.7	301	0.27	0.39	34	7.9	1.8	50	0	0	0	58.3	0.5	0	6.3	0	5	26	0	3	150	50	31	42	0	105.3	0	0		
16	日																																		
17	月	668	22.4	25.7	298	2.4	185	0.21	0.35	29	5.5	1.2	72.2	0	0	0	0	9.5	0	10	1.5	5	22	0	42.6	150	23	56	42	0	109.3	0	7.2		
18	火	596	25	16.2	199	1.5	179	0.6	0.42	41	4.9	1.3	92	0	0	0	20	0.9	0	3	0	8	53	0	0	150	32	46	16	0	9.1	0	100		
19	水	543	26.2	17.1	230	1.9	210	0.39	0.52	37	2.9	1.3	61.4	0	0	0	4	1.1	0	2.5	0	45	20.5	0	3	150	39	43	42	0	151.2	0	20.9		
20	木	620	20.9	23.5	323	2.7	133	0.45	0.37	16	3.4	1.4	75	0	0	0	3	7	0	9.5	1	0	32	0	62	150	17	32	16	0	108.6	0	0		
21	金	493	20.7	12.7	247	1.9	297	0.27	0.4	34	3.8	1.5	50	0	0	0	2.5	7.6	6	0	0	0.5	45	0	6.2	150	64	39	84	0.6	166.7	0	30		
22	土	586	22.2	18	239	1.9	260	0.28	0.44	30	4.5	1.2	72.8	0	0	0	20	5.7	0	7.3	1	0	50	0	30	150	40	23	42	0	3.5	0	101.5		
23	日																																		
24	月	642	21.9	21.9	301	2.5	260	0.41	0.4	31	8.1	1.7	67.5	0	0	0	61	5	0	8	0	0	28	0	85	150	37	24	42	0.1	7.2	0	165		
25	火	610	21.4	22.3	259	2.5	236	0.52	0.35	27	3.6	1.3	56.5	0	0	0	0	14.2	6	10.2	1.5	0	31.5	0	62	150	23	75	16	0	23.6	0	95		
26	水	608	27.9	14.8	210	1.7	178	0.42	0.43	17	2.5	1.4	90	0	0	0	4	1	0	6	0	45.3	35	0	0	150	40	10	42	0	106.2	0	0		
27	木	480	18.8	13.2	232	1.5	220	0.49	0.36	38	7.1	1.8	60	0	0	0	45	3.3	0	3.2	0	0	27	0	20	150	55	56.7	16	0.3	162.9	9	0		
28	金	577	19.9	17.8	276	8.1	145	0.18	0.41	18	3.5	1.2	66	0	0	0	9.6	5.7	0	14	0	0	50	0	6.8	125	38	28	34	1.2	107.3	0	0		
29	土																																		
30	日																																		
合計		13842	532.6	439	6070	60.6	5208	8.98	9.68	704	115.4	34.2	1626.8	0	0	0	454.8	123	24	160	10	217.6	840	0	641.2	3550	916	927.4	868	4.4	2121.8	18	1039.2		
平均		577	22.2	18.3	253	2.5	217	0.37	0.4	29	4.8	1.4	67.8	0	0	0	19	5.1	1	6.7	0.4	9.1	35	0	26.7	147.9	38.2	38.6	36.2	0.2	88.4	0.8	43.3		
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	-	-	-		