

栄養量および食品群別給与量表 [3歳未満児 (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			
1	土	416	15	13	177	1.6	241	0.2	0.31	27	6.4	1.5	40	0	0	0	46.6	0.4	4	5	0	4	20.8	0	2.4	120	40	24.8	33.6	0	84.2	0	100			
2	日																																			
3	月	551	18.2	20.6	236	1.9	150	0.18	0.26	22	4.3	1.1	57.8	0	0	0	0	7.6	4	8	1.2	4	17.6	0	34.1	120	18.4	44.8	33.6	0	87.4	0	105.8			
4	火	489	20.3	13	160	1.2	143	0.47	0.33	32	3.8	1.1	73.6	0	0	0	16	0.7	4	2.4	0	6.4	42.4	0	0	120	25.6	36.8	12.8	0	7.2	0	180			
5	水	449	21.2	13.8	182	1.5	168	0.32	0.43	28	2.4	1.1	49.1	0	0	0	3.2	0.9	4	2	0	36	16.4	0	2.4	120	31.2	34.4	33.6	0	120.9	0	116.7			
6	木	509	16.8	18.7	258	2.2	106	0.36	0.29	13	2.6	1.2	60	0	0	0	2.4	5.6	4	7.6	0.8	0	25.6	0	49.6	120	13.6	25.6	12.8	0	86.9	0	100			
7	金	410	16.5	10.1	196	1.3	236	0.2	0.31	27	3.1	1	40	0	0	0	2	6.1	8.8	0	0	0.4	36	0	5	120	51.2	31.2	67.2	0.5	133.3	0	124			
8	土	482	18	14.5	191	1.5	208	0.22	0.33	22	3.4	1.2	58.2	0	0	0	16	4.6	4	5.8	0.8	0	40	0	24	120	32	18.4	33.6	0	2.8	0	181.2			
9	日																																			
10	月	528	17.7	17.5	240	1.9	208	0.31	0.3	24	6.4	1.5	54	0	0	0	48.8	4	4	6.4	0	0	22.4	0	68	120	29.6	19.2	33.6	0.1	5.7	0	232			
11	火	501	17.1	17.5	207	1.9	189	0.4	0.29	21	2.7	1	45.2	0	0	0	0	11.4	8.8	8.2	1.2	0	25.2	0	49.6	120	18.4	60	12.8	0	18.8	0	176			
12	水	501	22.5	11.8	167	1.5	143	0.33	0.35	12	2	1.1	72	0	0	0	3.2	0.8	4	4.8	0	36.2	28	0	0	120	32	8	33.6	0	85	0	100			
13	木	396	14.9	10.6	183	1.2	176	0.37	0.28	31	5.6	1.4	48	0	0	0	36	2.6	4	2.6	0	0	21.6	0	16	120	44	45.4	12.8	0.2	130.2	7.2	100			
14	金	488	17	14.2	263	7.9	116	0.16	0.37	14	3	1	52.8	0	0	0	7.7	4.6	4	11.2	0	0	40	0	5.4	125	30.4	22.4	27.2	1	85.8	0	100			
15	土	416	15	13	177	1.6	241	0.2	0.31	27	6.4	1.5	40	0	0	0	46.6	0.4	4	5	0	4	20.8	0	2.4	120	40	24.8	33.6	0	84.2	0	100			
16	日																																			
17	月	551	18.2	20.6	236	1.9	150	0.18	0.26	22	4.3	1.1	57.8	0	0	0	0	7.6	4	8	1.2	4	17.6	0	34.1	120	18.4	44.8	33.6	0	87.4	0	105.8			
18	火	489	20.3	13	160	1.2	143	0.47	0.33	32	3.8	1.1	73.6	0	0	0	16	0.7	4	2.4	0	6.4	42.4	0	0	120	25.6	36.8	12.8	0	7.2	0	180			
19	水	449	21.2	13.8	182	1.5	168	0.32	0.43	28	2.4	1.1	49.1	0	0	0	3.2	0.9	4	2	0	36	16.4	0	2.4	120	31.2	34.4	33.6	0	120.9	0	116.7			
20	木	509	16.8	18.7	258	2.2	106	0.36	0.29	13	2.6	1.2	60	0	0	0	2.4	5.6	4	7.6	0.8	0	25.6	0	49.6	120	13.6	25.6	12.8	0	86.9	0	100			
21	金	410	16.5	10.1	196	1.3	236	0.2	0.31	27	3.1	1	40	0	0	0	2	6.1	8.8	0	0	0.4	36	0	5	120	51.2	31.2	67.2	0.5	133.3	0	124			
22	土	482	18	14.5	191	1.5	208	0.22	0.33	22	3.4	1.2	58.2	0	0	0	16	4.6	4	5.8	0.8	0	40	0	24	120	32	18.4	33.6	0	2.8	0	181.2			
23	日																																			
24	月	528	17.7	17.5	240	1.9	208	0.31	0.3	24	6.4	1.5	54	0	0	0	48.8	4	4	6.4	0	0	22.4	0	68	120	29.6	19.2	33.6	0.1	5.7	0	232			
25	火	501	17.1	17.5	207	1.9	189	0.4	0.29	21	2.7	1	45.2	0	0	0	0	11.4	8.8	8.2	1.2	0	25.2	0	49.6	120	18.4	60	12.8	0	18.8	0	176			
26	水	501	22.5	11.8	167	1.5	143	0.33	0.35	12	2	1.1	72	0	0	0	3.2	0.8	4	4.8	0	36.2	28	0	0	120	32	8	33.6	0	85	0	100			
27	木	396	14.9	10.6	183	1.2	176	0.37	0.28	31	5.6	1.4	48	0	0	0	36	2.6	4	2.6	0	0	21.6	0	16	120	44	45.4	12.8	0.2	130.2	7.2	100			
28	金	488	17	14.2	263	7.9	116	0.16	0.37	14	3	1	52.8	0	0	0	7.7	4.6	4	11.2	0	0	40	0	5.4	125	30.4	22.4	27.2	1	85.8	0	100			
29	土																																			
30	日																																			
合計		11440	430.4	350.6	4920	51.2	4168	7.04	7.7	546	91.4	28.4	1301.4	0	0	0	363.8	98.6	115.2	128	8	174	672	0	513	2890	732.8	742	694.4	3.6	1696.4	14.4	3231.4			
平均		477	17.9	14.6	205	2.1	174	0.29	0.32	23	3.8	1.2	54.2	0	0	0	15.2	4.1	4.8	5.3	0.3	7.3	28	0	21.4	120.4	30.5	30.9	28.9	0.2	70.7	0.6	134.6			
目標量		463	17.4	14.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.5	1.5	35	3	5	7	18	4	-	5	-	8	15	4	11	100	25	35	20	4	-	-	-			