

栄養量および食品群別給与量表 [以上児（基本食）] 2025年1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	水																																	
2	木																																	
3	金																																	
4	土	589	18	19.5	174	1.7	169	0.39	0.29	16	6.9	1.2	55	5	15	0	34	4	0	12	0	0	20	0	16	120	15	29	35	0.4	5.3	0	100	
5	日																																	
6	月	561	22.3	18.9	261	2.5	205	0.31	0.4	23	4	1.4	50	2.5	0	0	7.5	11.2	10	2	0	0	51.5	0	62.3	120	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6	
7	火	578	22.8	16.9	231	2.5	311	0.51	0.44	64	6.8	2.2	40	2.4	45	0	0	0	0	5.9	0	4.4	36	0	0	120	65	65	30	0	124.8	0	136	
8	水	546	18.3	15.9	227	2	276	0.41	0.35	36	6.4	1	50	20	0	0	30.5	5	0	6.4	0	0.5	18	0	45	120	53.5	22.5	45	0.3	106.1	0	0.7	
9	木	652	26	22	312	1.7	264	0.62	0.49	21	4.6	1.7	50	20.5	0	0	20	11	0	7.7	0	0	45	0	15	193	26	52	0	0	110.4	0	1.3	
10	金	459	20.6	9.9	295	8.7	127	0.28	0.49	33	9.3	1.4	50	2.5	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0	
11	土	553	16.9	20.9	257	2.3	259	0.43	0.37	32	3.7	1.3	50	20	0	0	2	4.6	0	8	2	0	30	0	15	120	81	53.5	30	0	5.1	0	100.8	
12	日																																	
13	月																																	
14	火	500	19.7	14.1	193	1.8	241	0.3	0.4	31	8.2	2	50	2	35	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	120	34	55	34	0	112.3	0	0	
15	水	639	25.4	21.6	239	1.6	192	0.42	0.36	40	4.1	1.3	50	29	0	0	0	6.3	0	13.5	0	45	15	0	28	120	45	51	30	0	104.1	0	0	
16	木	630	23.3	22.5	350	2.1	226	0.32	0.48	20	6.6	2.1	40	49	5	0	20	4.6	0	6.7	0	5	20	0	42	193	28	55.6	0	0	4.5	0	100	
17	金	529	19.5	12.6	254	2.1	219	0.39	0.32	31	5.7	1.4	50	33	0	0	0	4.6	0	1.5	0	0.7	14	0	48	120	34	76	30	0	8.2	0	140	
18	土	589	18	19.5	174	1.7	169	0.39	0.29	16	6.9	1.2	55	5	15	0	34	4	0	12	0	0	20	0	16	120	15	29	35	0.4	5.3	0	100	
19	日																																	
20	月	561	22.3	18.9	261	2.5	205	0.31	0.4	23	4	1.4	50	2.5	0	0	7.5	11.2	10	2	0	0	51.5	0	62.3	120	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6	
21	火	559	20.5	15.2	185	2.1	256	0.47	0.38	51	6.3	2	40	2.4	45	0	0	0	0	5.9	0	4.4	24	0	0	120	43	58	30	0.3	66.4	0	138.4	
22	水	546	18.3	15.9	227	2	276	0.41	0.35	36	6.4	1	50	20	0	0	30.5	5	0	6.4	0	0.5	18	0	45	120	53.5	22.5	45	0.3	106.1	0	0.7	
23	木	652	26	22	312	1.7	264	0.62	0.49	21	4.6	1.7	50	20.5	0	0	20	11	0	7.7	0	0	45	0	15	193	26	52	0	0	110.4	0	1.3	
24	金	459	20.6	9.9	295	8.7	127	0.28	0.49	33	9.3	1.4	50	2.5	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0	
25	土	553	16.9	20.9	257	2.3	259	0.43	0.37	32	3.7	1.3	50	20	0	0	2	4.6	0	8	2	0	30	0	15	120	81	53.5	30	0	5.1	0	100.8	
26	日																																	
27	月	685	19.4	26.7	253	2	255	0.45	0.34	30	4.8	1.5	50	47	0	0	25	1	0	13.5	1.5	0	24	0	36	120	32	40	30	0	104.5	0	10	
28	火	500	19.7	14.1	193	1.8	241	0.3	0.4	31	8.2	2	50	2	35	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	120	34	55	34	0	112.3	0	0	
29	水	639	25.4	21.6	239	1.6	192	0.42	0.36	40	4.1	1.3	50	29	0	0	0	6.3	0	13.5	0	45	15	0	28	120	45	51	30	0	104.1	0	0	
30	木	630	23.3	22.5	350	2.1	226	0.32	0.48	20	6.6	2.1	40	49	5	0	20	4.6	0	6.7	0	5	20	0	42	193	28	55.6	0	0	4.5	0	100	
31	金	529	19.5	12.6	254	2.1	219	0.39	0.32	31	5.7	1.4	50	33	0	0	0	4.6	0	1.5	0	0.7	14	0	48	120	34	76	30	0	8.2	0	140	
合計		13138	482.7	414.6	5793	59.6	5178	9.17	9.06	711	136.9	35.3	1120	418.8	200	0	481	108.4	20	156.5	7.1	201.2	591	0	618.6	3062	895	1093.2	626	1.7	1849.5	14	1201.2	
平均		571	21	18	252	2.6	225	0.4	0.39	31	6	1.5	48.7	18.2	8.7	0	20.9	4.7	0.9	6.8	0.3	8.7	25.7	0	26.9	133.1	38.9	47.5	27.2	0.1	80.4	0.6	52.2	
目標量		574	21.5	18.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6	50.8	17.3	6.2	0.2	14.6	5.1	1.2	7	0.5	8.6	32.3	-	30.3	128.7	34.9	40.7	27.2	0.2	82.1	0.5	42	