

栄養量および食品群別給与量表 [未満児（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	mg	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	494	14.9	16.2	174	1.7	136	0.33	0.25	13	5.2	1	44	4	12	0	27.2	3.2	5.2	9.6	0	0	16	0	12.8	96	12	23.2	28	0.3	4.3	0	180		
5	日																																		
6	月	469	17.9	15.6	241	2.4	164	0.27	0.34	18	3.3	1	40	2	0	0	6	9	13.2	1.6	0	0	41.2	0	49.8	96	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
7	火	490	19	14.1	217	2.2	248	0.43	0.37	50	5.5	2	32	1.9	36	0	0	0	5.2	4.7	0	3.5	28.8	0	0	96	52	52	24	0	99.9	0	208.8		
8	水	461	14.9	13.3	214	2	219	0.36	0.3	31	5.2	0.9	40	16	0	0	24.4	4	5.2	5.1	0	0.4	14.4	0	36	96	42.8	18	36	0.2	84.9	0	100.6		
9	木	547	21.3	18.2	277	1.8	208	0.53	0.42	17	3.7	1.4	40	16.4	0	0	16	8.8	5.2	6.2	0	0	36	0	12	154.4	20.8	41.6	0	0	88.3	0	101		
10	金	394	16.9	8.7	267	7	101	0.24	0.44	27	7.3	1.2	40	2	0	0	55.2	1.5	5.2	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
11	土	466	13.9	17.1	237	2.1	204	0.37	0.31	26	2.9	1.2	40	16	0	0	1.6	3.7	5.2	6.4	1.6	0	24	0	12	96	64.8	42.8	24	0	4.1	0	180.6		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	425	15.9	12	189	1.8	192	0.27	0.35	25	6.6	1.7	40	1.6	28	0	36	0.4	5.2	2.4	0	0	32	0	0	96	27.2	44	27.2	0	89.8	0	100		
15	水	537	20.6	17.7	222	1.7	151	0.34	0.33	32	3.4	1	40	23.2	0	0	0	5	5.2	10.8	0	36	12	0	22.4	96	36	40.8	24	0	83.2	0	100		
16	木	526	19.4	18.6	313	2	179	0.28	0.39	16	5.5	1.8	32	39.2	4	0	16	3.7	5.2	5.3	0	4	16	0	33.6	154.4	22.4	44.5	0	0	3.7	0	180		
17	金	451	16.1	10.6	235	1.8	171	0.33	0.28	26	4.5	1.2	40	26.4	0	0	0	3.7	5.2	1.2	0	0.6	11.2	0	38.4	96	27.2	60.8	24	0	6.5	0	212		
18	土	494	14.9	16.2	174	1.7	136	0.33	0.25	13	5.2	1	44	4	12	0	27.2	3.2	5.2	9.6	0	0	16	0	12.8	96	12	23.2	28	0.3	4.3	0	180		
19	日																																		
20	月	469	17.9	15.6	241	2.4	164	0.27	0.34	18	3.3	1	40	2	0	0	6	9	13.2	1.6	0	0	41.2	0	49.8	96	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
21	火	474	17.2	12.7	184	1.9	204	0.4	0.32	39	5.1	1.8	32	1.9	36	0	0	0	5.2	4.7	0	3.5	19.2	0	0	96	34.4	46.4	24	0.2	53.1	0	210.7		
22	水	461	14.9	13.3	214	2	219	0.36	0.3	31	5.2	0.9	40	16	0	0	24.4	4	5.2	5.1	0	0.4	14.4	0	36	96	42.8	18	36	0.2	84.9	0	100.6		
23	木	547	21.3	18.2	277	1.8	208	0.53	0.42	17	3.7	1.4	40	16.4	0	0	16	8.8	5.2	6.2	0	0	36	0	12	154.4	20.8	41.6	0	0	88.3	0	101		
24	金	394	16.9	8.7	267	7	101	0.24	0.44	27	7.3	1.2	40	2	0	0	55.2	1.5	5.2	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
25	土	466	13.9	17.1	237	2.1	204	0.37	0.31	26	2.9	1.2	40	16	0	0	1.6	3.7	5.2	6.4	1.6	0	24	0	12	96	64.8	42.8	24	0	4.1	0	180.6		
26	日																																		
27	月	577	16.1	22.2	235	1.6	203	0.39	0.31	25	4	1.2	40	37.6	0	0	20	0.8	5.2	10.8	1.2	0	19.2	0	28.8	96	25.6	32	24	0	83.6	0	108		
28	火	425	15.9	12	189	1.8	192	0.27	0.35	25	6.6	1.7	40	1.6	28	0	36	0.4	5.2	2.4	0	0	32	0	0	96	27.2	44	27.2	0	89.8	0	100		
29	水	537	20.6	17.7	222	1.7	151	0.34	0.33	32	3.4	1	40	23.2	0	0	0	5	5.2	10.8	0	36	12	0	22.4	96	36	40.8	24	0	83.2	0	100		
30	木	526	19.4	18.6	313	2	179	0.28	0.39	16	5.5	1.8	32	39.2	4	0	16	3.7	5.2	5.3	0	4	16	0	33.6	154.4	22.4	44.5	0	0	3.7	0	180		
31	金	451	16.1	10.6	235	1.8	171	0.33	0.28	26	4.5	1.2	40	26.4	0	0	0	3.7	5.2	1.2	0	0.6	11.2	0	38.4	96	27.2	60.8	24	0	6.5	0	212		
合計		11081	395.9	345	5374	54.3	4105	7.86	7.82	576	109.8	29.8	896	335	160	0	384.8	86.8	135.6	125	5.6	161	472.8	0	494.8	2449.6	716	874.6	500.8	1.2	1479.6	11.2	3260.7		
平均		482	17.2	15	234	2.4	178	0.34	0.34	25	4.8	1.3	39	14.6	7	0	16.7	3.8	5.9	5.4	0.2	7	20.6	0	21.5	106.5	31.1	38	21.8	0.1	64.3	0.5	141.8		
目標量		463	17.4	14.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.5	1.5	40.7	13.8	5	0.2	11.7	4.1	6.2	5.6	0.4	6.9	25.9	-	24.2	103	27.9	32.6	21.8	0.2	65.7	0.4	133.6		