

栄養量および食品群別給与量表 [未満児（除去食）] 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	g	
1	水																																		
2	木																																		
3	金																																		
4	土	542	15.6	16.6	197	1.7	146	0.31	0.25	13	4.7	1.1	66.4	0	0	0	27.2	7	4	9.2	0	0	16	0	29.3	120	12	23.2	28	0.3	4.8	0	182.6		
5	日																																		
6	月	455	18	14.8	186	1.6	174	0.2	0.3	18	2.9	1.2	42	0	0	0	6	9	8.8	1.6	0	0	41.2	0	49.8	120	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
7	火	507	17.3	14.2	207	1.7	258	0.37	0.37	50	3.7	2.1	73.9	0	0	0	0	0	4	4.7	0	3.5	28.8	0	0	120	52	52	24	0	99.9	0	208.8		
8	水	497	15.5	14.8	212	1.6	229	0.33	0.31	31	4.8	1	60	0	0	0	24.4	5	4	6.2	0	0.4	14.4	0	41.6	120	42.8	18	36	0.2	85.1	0	100.6		
9	木	499	18.7	16.8	179	1.5	200	0.46	0.31	17	3.7	1.4	51.6	0	0	0	16	4.8	4	6	0	0	36	0	11.5	120	20.8	41.6	27.2	0	88.3	0	101		
10	金	385	16.6	8	235	6.7	101	0.21	0.41	27	7.1	1.3	42	0	0	0	55.2	1.5	4	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
11	土	482	14.3	17.2	243	1.8	213	0.33	0.31	26	2.7	1.3	54	0	0	0	4.6	4.1	4	6.4	1.6	0	24	0	20	120	64.8	42.8	24	0	5.1	0	180.6		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	410	15.4	11.8	187	1.4	191	0.26	0.31	24	5.8	1.4	48	0	0	0	36	0.4	4	2.4	0	0	32	0	0	120	25.6	45.6	27.2	0	88	0	100		
15	水	486	19.7	14.9	220	1.2	143	0.29	0.31	28	2.5	1	54	0	0	0	3	2.8	4	7.6	0	36	12	0	22.4	120	28	40.8	24	0	85.8	0	100		
16	木	494	15.6	13.1	204	1.6	191	0.23	0.28	23	4.7	1.3	75.2	0	0	0	16	0.9	4	4.1	0	4	16	0	33.6	120	22.4	44.5	24	0	3.6	0	180		
17	金	463	15.8	12	222	1.4	179	0.29	0.27	26	4	1.1	60.8	0	0	0	0	5.8	4	3.3	0	0.6	11.2	0	39.2	120	27.2	60.8	24	0	7.2	0	212		
18	土	542	15.6	16.6	197	1.7	146	0.31	0.25	13	4.7	1.1	66.4	0	0	0	27.2	7	4	9.2	0	0	16	0	29.3	120	12	23.2	28	0.3	4.8	0	182.6		
19	日																																		
20	月	455	18	14.8	186	1.6	174	0.2	0.3	18	2.9	1.2	42	0	0	0	6	9	8.8	1.6	0	0	41.2	0	49.8	120	33.6	20.4	27.2	0	124.7	0	112.4		
21	火	491	15.5	12.8	174	1.4	214	0.34	0.32	39	3.3	1.9	73.9	0	0	0	0	0	4	4.7	0	3.5	19.2	0	0	120	34.4	46.4	24	0.2	53.1	0	210.7		
22	水	497	15.5	14.8	212	1.6	229	0.33	0.31	31	4.8	1	60	0	0	0	24.4	5	4	6.2	0	0.4	14.4	0	41.6	120	42.8	18	36	0.2	85.1	0	100.6		
23	木	499	18.7	16.8	179	1.5	200	0.46	0.31	17	3.7	1.4	51.6	0	0	0	16	4.8	4	6	0	0	36	0	11.5	120	20.8	41.6	27.2	0	88.3	0	101		
24	金	385	16.6	8	235	6.7	101	0.21	0.41	27	7.1	1.3	42	0	0	0	55.2	1.5	4	3.8	0.6	36	0	0	16	100	15.2	36	24	0	132	5.6	100		
25	土	482	14.3	17.2	243	1.8	213	0.33	0.31	26	2.7	1.3	54	0	0	0	4.6	4.1	4	6.4	1.6	0	24	0	20	120	64.8	42.8	24	0	5.1	0	180.6		
26	日																																		
27	月	541	16.1	21.3	237	1.5	201	0.39	0.32	30	3.3	1.2	54	0	0	0	25.9	3.6	4	8.8	1.2	0	28.8	0	40.8	120	24	44	24	0	84.7	0	100		
28	火	410	15.4	11.8	187	1.4	191	0.26	0.31	24	5.8	1.4	48	0	0	0	36	0.4	4	2.4	0	0	32	0	0	120	25.6	45.6	27.2	0	88	0	100		
29	水	486	19.7	14.9	220	1.2	143	0.29	0.31	28	2.5	1	54	0	0	0	3	2.8	4	7.6	0	36	12	0	22.4	120	28	40.8	24	0	85.8	0	100		
30	木	494	15.6	13.1	204	1.6	191	0.23	0.28	23	4.7	1.3	75.2	0	0	0	16	0.9	4	4.1	0	4	16	0	33.6	120	22.4	44.5	24	0	3.6	0	180		
31	金	463	15.8	12	222	1.4	179	0.29	0.27	26	4	1.1	60.8	0	0	0	0	5.8	4	3.3	0	0.6	11.2	0	39.2	120	27.2	60.8	24	0	7.2	0	212		
合計		10965	379.3	328.3	4788	45.6	4207	6.92	7.13	585	96.1	29.4	1309.8	0	0	0	402.7	86.2	101.6	119.4	5.6	161	482.4	0	567.6	2720	695.2	889.8	603.2	1.2	1486.9	11.2	3257.9		
平均		477	16.5	14.3	208	2	183	0.3	0.31	25	4.2	1.3	56.9	0	0	0	17.5	3.7	4.4	5.2	0.2	7	21	0	24.7	118.3	30.2	38.7	26.2	0.1	64.6	0.5	141.6		
目標量		463	17.4	14.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.5	1.5	57	-	-	-	12.5	4.2	4.6	5.8	0.4	6.9	25.9	-	26.7	115.4	28	32.9	25.5	0.2	64.9	0.4	133.4		