

令和7年7月



幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1 火	ごはん ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(15)、にんじん(5)、えだまめ(3)、でんぶ(0.5)、みりん(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、全粒粉クラッカー とうもろこしで作ったパフスナック塩味 メロン	503(471) 24.4(23.3) 16.1(16.4) 1.5(1.3)
2 水	ごはん 五目炒め わかめのスープ	米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、キャベツ(25)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(3)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 ジョア たべっ子動物バター味 元気あまからせん	529(493) 23.6(22.2) 9.7(12.7) 1.1(1.0)
3 木	ごはん 鯖の漬焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米(50g)／さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(3)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、じゃがいも(25)、たまねぎ(12)、ごぼう(4)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳、おせんべいサラダ味 ミニ野菜スナック こま入り味付きいりこ(3～5歳)	502(466) 22.6(20.5) 15.2(15.9) 1.7(1.4)
4 金	ごはん 洋風おでん 南瓜のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(20)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純カレー粉(0.2)、とりがらスープ(2)／かぼちゃ(20)、うすあげ(3)、なす(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)／食パン(0.5枚)、ちりめんじゃこ(5)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(7)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 じゃこトースト	565(528) 24.0(21.9) 15.6(16.1) 2.5(2.2)
5 土	味噌ラーメン 南瓜の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)／かぼちゃ(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	523(480) 37.8(35.1) 16.0(15.2) 2.5(2.0)
7 月	とうもろこしごはん 鶏の照焼き 野菜ソテー 糸かまのすまし汁 みかん缶	米(45g)、とうもろこし(10)、食塩(0.2)、料理酒(1)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1)／焼豚(6)、キャベツ(30)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、ズッキーニ(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(2)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、オクラ(3)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミルクスティック 星たべよ、メロン	569(509) 21.4(20.4) 20.5(20.0) 2.3(2.1)
8 火	ごはん マーボーなす 豆腐のすまし汁 焼きのり(3～5歳)	米(50g)／豚ミンチ肉(30)、なす(30)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、あおねぎ(3)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(4)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)／野菜チップス(10)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 野菜チップス 冷凍みかん	521(479) 18.0(16.1) 18.9(18.1) 1.3(1.0)
9 水	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきと高野の炒り煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(0.3)、ごま(1)／芽ひじき(1.5)、高野 細切り(1.5)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ｷｬﾍﾞﾂ(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)／ミニトマト(20)、さとう(4)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	586(532) 26.0(24.4) 16.5(16.7) 1.9(1.5)
10 木	ごはん 酢豚 冬瓜のすまし汁	米(50g)／豚角切(35)、しょうが(0.3)、濃口しょうゆ(1)、でんぶ(8)、なたね油(4)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、ピーマン(5)、パイン缶(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、米酢(0.5)、ﾄﾎﾞｸﾏｯﾌﾟ(1)、とりがらスープ(1)／うすあげ(3)、とうがん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、しょうが(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	606(566) 19.7(18.2) 19.5(19.1) 1.0(0.8)
11 金	ドッグパン ホキのみそマヨ風味焼き 野菜のソテー 青大豆のクリームスープ	ドッグパン(1個)／ホキ(40)、みそ(4)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6)、みりん(1)、さとう(1)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(20)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／とうもろこし(55)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、茹でとうもろこし カリボテスナック 野菜スティック	615(519) 26.7(23.7) 23.7(21.0) 2.1(1.6)
12 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55)、鶏もも肉(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干ししいたけ(0.5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、濃口しょうゆ(6)、みりん(2)／豚ミンチ肉(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	511(466) 21.5(19.1) 15.9(15.1) 1.6(1.3)
14 月	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(10)、かぼちゃ(25)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、ｶﾚｰﾙ(3)、ﾄﾎﾞｸﾏｯﾌﾟ(3)、ｸﾞﾀｰｰｽ(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 エースコイン、ねじりん棒 河内晩柑	595(491) 17.7(15.5) 16.7(15.2) 1.4(1.1)
15 火	ごはん ほっけの塩焼き もずくの炒め物 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／もずく(10)、豚もも肉(5)、料理酒(0.2)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、干ししいたけ(0.2)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.2)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ツイストマカロニ(15)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、ズッキーニ(5)、にんじん(3)、えのきたけ(3)、無塩バター(3)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 和風マカロニ ハイ！チーズ	526(497) 26.5(25.4) 18.2(18.7) 2.6(2.2)
16 水	ごはん 五目炒め 卵とトマトのスープ	米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、キャベツ(25)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 満月ボン、胚芽スティック すいか	552(467) 23.7(20.3) 13.3(13.7) 1.4(1.2)
17 木	ごはん 煮魚 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(3)、干ししいたけ(0.2)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、こまつな(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳、ミニのりのり揚げもち ミニ野菜スナック こま入り味付きいりこ(3～5歳)	552(526) 21.2(20.4) 19.4(20.1) 1.9(1.6)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
18 金	ごはん 筑前煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(25)、ごぼう(10)、にんじん(15)、板こんにゃく(10)、さといも(冷凍)(20)、干しいたけ(0.5)、さんどまめ(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、こま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)／小麦粉(25)、A・キグバ・ガ・(0.5)、黒砂糖(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 黒糖蒸しパン	534(470) 21.9(19.2) 12.1(12.0) 1.7(1.3)
19 土	味噌ラーメン 南瓜の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)／かぼちゃ(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	523(480) 37.8(35.1) 16.0(15.2) 2.5(2.0)
22 火	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 きゅうちゃん漬け(3～5歳)	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(25)、キャベツ(30)、ピーマン(5)、にんじん(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(2)、なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(7)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／きゅうり(20)、濃口しょうゆ(3.2)、みりん(3.2)、米酢(1.6)、さとう(0.8)、しょうが(0.2)、こま(0.2)／おろしキャベツ(25)、無糖ヨーグルト(8)、きなこと(5)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 きな粉入りホットケーキ	571(500) 24.0(20.9) 17.2(16.7) 1.3(0.7)
23 水	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／さくら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／豚ミンチ肉(10)、なす(20)、ピーマン(5)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(1)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、こまつな(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミルクスティック、ねじりん棒 青りんごゼリー	595(557) 22.0(20.9) 19.3(19.6) 1.7(1.4)
24 木	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢炒め もずくのスープ	米(50g)／鶏もも皮なし(50)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4)／キャベツ(30)、なたねサラダ油(0.5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5)、もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、チンゲンサイ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	569(533) 22.1(19.8) 17.4(17.2) 0.9(0.8)
25 金	パーカー・パン 鮭のムニエル 野菜のソテー ミネストローネスープ	パーカー・パン(1個)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、ズッキーニ(10)、にんじん(6)、トマト(10)、にんにく(0.2)、トマトペースト(30)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)／とうもろこし(55)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、茹でとうもろこし カリボテスナック 野菜スティック	557(483) 27.0(24.5) 19.1(17.7) 1.5(1.2)
26 土	かやくうどん じゃがいもをのそぼろ煮	干しうどん(55)、鶏もも肉(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しいたけ(0.5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、濃口しょうゆ(6)、みりん(2)／豚ミンチ肉(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	511(466) 21.5(19.1) 15.9(15.1) 1.6(1.3)
28 月	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(10)、かぼちゃ(25)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、カレーライス(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／おつゆ麩(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	590(492) 18.4(16.1) 16.3(14.9) 1.4(1.1)
29 火	ごはん カラスガレイの照焼き なすの炒め煮 豚汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／ショルダーベーコン(6)、なす(30)、ピーマン(5)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、ごま油(0.3)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、板こんにゃく(5)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 エースコイン、ほしのおせんべい すいか	529(488) 23.7(22.7) 13.0(13.6) 1.8(1.4)
30 水	ごはん ボークケチャップ かぼちゃスープ	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、しめじ(5)、ピーマン(3)、トマトチャップ(4)、カレーライス(2)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)／ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(10)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／食パン(0.5枚)、ツナ(10)、たまねぎ(10)、濃口しょうゆ(0.3)、さとう(0.5)、料理酒(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 和風チーズツナトースト	632(579) 29.3(25.8) 20.6(20.0) 1.1(1.0)
31 木	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の煮浸し 冬瓜のすまし汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.3)、みそ(4)、さとう(2)、みりん(1)、料理酒(0.5)／ちくわ(3)、キャベツ(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、さとう(0.3)、淡口しょうゆ(1)、けずりぶし(0.3)／とうがん(20)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、チンゲンサイ(6)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい えびスナック	515(498) 21.1(20.6) 17.1(18.3) 1.1(0.9)

バランスの良い食事とは？

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。

食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本

主食…ごはん、パン、めん等
主菜…魚・肉・卵・大豆製品等
副菜…野菜・海藻類等



忙しい時には、主食と主菜(カレーライス)＋サラダ、主菜と副菜(肉野菜炒め)を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整います。

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK!



夏野菜 南瓜(かぼちゃ)

南瓜の旬は7～8月です。

保存がきくため、冬の栄養源として重宝されています。

炭水化物や食物繊維、ビタミンCなど多く含みます。

消化にもよいので、離乳食の初期から使用できます。

皮が硬くて包丁で切れない場合は、電子レンジで3～5分加熱すると、安全に切ることができます。

今日は南瓜のみそ汁など提供予定です。



※材料の都合により、献立を変更することがあります

今日の栄養価(7月)											
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	553	24.0	16.9	278	1.7	240	0.38	0.62	24	4.5	1.7
目標量	575	19～29	13～20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	501	22	16.7	286	1.4	220	0.31	0.59	20	3.6	1.4
目標量	470	16～24	11～16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

