

栄養摂取量

2021/03月分

(3才以上児)

<< 予定 >>

アトム献立(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g)	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 (g)	n3 (g)	n6 (g)
03月01日	月	607	18.4	16.5	618	879	214	2.5	275	0.53	0.39	30	4.9	1.6	0.2	3.3
03月02日	火	610	23.5	20.7	617	1166	250	3.3	186	0.44	0.48	31	5.0	1.6	1.9	3.5
03月03日	水	547	20.8	13.7	614	844	252	2.5	233	0.33	0.39	38	3.7	1.6	0.6	2.7
03月04日	木	594	25.8	12.6	577	990	210	2.2	313	0.39	0.39	46	4.4	1.5	0.4	2.7
03月05日	金	556	22.5	13.9	594	1086	332	2.0	338	0.35	0.35	42	4.4	1.5	0.7	1.9
03月08日	月	550	21.5	13.5	629	1022	299	3.2	183	0.36	0.37	54	5.3	1.6	0.5	3.3
03月09日	火	581	23.1	14.2	599	1111	281	3.1	229	0.39	0.37	35	4.5	1.5	0.6	3.6
03月10日	水	587	20.1	19.2	454	1055	232	2.5	129	0.54	0.39	52	5.1	1.2	0.5	3.3
03月11日	木	550	21.3	12.7	560	971	230	2.4	218	0.38	0.47	43	4.8	1.4	0.9	1.6
03月12日	金	585	22.4	19.3	605	989	276	3.6	350	0.48	0.43	27	5.3	1.5	0.8	5.0
03月15日	月	562	23.5	16.3	520	1197	303	3.4	237	0.43	0.42	56	6.3	1.3	0.5	3.7
03月16日	火	595	19.8	17.8	618	910	221	2.1	231	0.34	0.42	31	3.9	1.6	1.2	2.3
03月17日	水	589	17.9	16.2	458	1067	223	1.9	172	0.54	0.38	33	5.3	1.2	0.3	2.3
03月18日	木	574	23.0	12.4	536	1281	302	3.0	173	0.42	0.43	66	5.5	1.4	0.5	2.8
03月19日	金	566	21.1	14.2	618	806	254	2.9	231	0.40	0.38	21	3.8	1.6	0.2	2.5
03月22日	月	607	23.6	18.2	528	1168	265	6.7	4270	0.49	1.48	64	5.9	1.3	0.7	4.6
03月23日	火	563	22.6	13.3	403	1004	193	2.3	189	0.45	0.41	70	4.3	1.0	0.4	2.4
03月24日	水	568	25.3	14.4	567	954	253	2.6	408	0.37	0.41	31	4.4	1.4	0.9	3.1
03月25日	木	567	18.7	13.3	385	1058	228	2.9	179	0.45	0.37	31	4.1	1.0	0.2	1.7
03月26日	金	557	21.7	16.6	611	912	432	3.2	196	0.40	0.40	48	4.7	1.6	0.6	4.1
03月29日	月	599	20.9	19.4	652	1096	254	2.6	170	0.54	0.44	33	4.6	1.7	0.4	3.6
03月30日	火	579	19.5	16.1	401	1100	291	3.4	305	0.38	0.39	69	6.1	1.0	0.8	4.2
03月31日	水	556	24.2	20.0	606	771	270	2.8	179	0.33	0.40	14	3.8	1.5	1.4	3.6
合計		13252	501.1	364.5	12770	23438	6063	67.3	9393	9.72	10.35	963	110.1	32.4	15.3	72.0
平均		576	21.8	15.8	555	1019	264	2.9	408	0.42	0.45	42	4.8	1.4	0.7	3.1
目標量		574	21.5	15.9	591	630.0	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.5	0.5	2.7
充足率(%)		100	101	99	94	162	102	116	191	135	125	191	133	93	140	115