

栄養摂取量

2026/10月分

(3才未満児)

<< 予定 >>

串間市役所(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 (μg)	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)
10月01日	木	448	20.4	14.1	586	580	322	2.1	106	0.40	0.29	16	2.0	1.5	0.2	1.5
10月02日	金	563	19.4	21.7	680	971	358	1.9	212	0.36	0.56	14	4.4	1.7	0.3	2.8
10月03日	土	536	18.6	17.4	765	516	253	0.8	99	0.22	0.38	16	2.4	1.9	0.1	0.7
10月05日	月	525	18.9	16.2	673	907	200	1.7	129	0.23	0.49	49	4.0	1.7	0.4	3.5
10月06日	火	518	17.6	15.6	576	600	155	1.5	154	0.23	0.30	23	2.9	1.5	0.5	1.8
10月07日	水	479	17.0	12.1	637	683	250	2.3	118	0.25	0.35	14	4.6	1.6	0.3	1.9
10月08日	木	649	24.7	21.4	1193	1007	362	2.1	381	0.30	0.56	48	4.6	3.0	0.4	2.3
10月09日	金	593	20.2	22.5	813	852	299	1.5	117	0.28	0.48	44	3.6	2.1	0.4	3.2
10月10日	土	380	13.3	14.0	910	426	217	1.2	118	0.16	0.27	18	3.1	2.3	0.2	2.1
10月13日	火	462	23.5	12.2	743	920	370	2.6	35	0.20	0.36	27	3.1	1.9	0.8	3.1
10月14日	水	509	20.9	13.9	864	734	334	2.3	141	0.21	0.41	22	3.3	2.2	0.4	3.9
10月15日	木	482	15.7	21.1	707	731	132	2.0	159	0.21	0.24	55	3.2	1.8	0.2	2.2
10月16日	金	642	20.2	24.4	550	1002	337	2.3	182	0.37	0.48	31	5.2	1.4	0.7	4.4
10月17日	土	453	17.3	18.2	676	542	277	1.2	126	0.27	0.43	19	2.3	1.7	0.2	1.7
10月19日	月	560	21.5	13.8	743	1113	406	2.2	202	0.41	0.61	36	3.9	1.9	0.1	1.1
10月20日	火	594	21.3	22.5	487	815	158	2.4	198	0.32	0.39	19	5.6	1.2	1.9	2.5
10月21日	水	588	25.5	24.7	878	711	358	2.3	199	0.41	0.58	8	2.5	2.2	0.5	4.2
10月22日	木	411	20.3	14.1	647	549	272	1.2	153	0.16	0.31	8	1.6	1.6	0.4	2.2
10月23日	金	567	21.2	14.2	452	1203	314	2.6	190	0.36	0.51	25	6.7	1.1	0.4	1.6
10月24日	土	412	16.6	15.5	490	599	271	1.8	84	0.23	0.56	4	2.0	1.2	0.2	1.7
10月26日	月	603	19.6	22.3	432	835	304	1.6	372	0.29	0.54	25	3.5	1.1	0.6	3.2
10月27日	火	569	22.4	17.9	627	683	229	2.5	105	0.29	0.34	7	3.0	1.6	1.1	2.0
10月28日	水	543	17.5	15.7	653	759	308	1.6	183	0.28	0.41	17	3.9	1.7	0.2	1.7
10月29日	木	419	16.1	10.9	657	468	168	2.0	134	0.27	0.35	34	2.7	1.7	0.2	1.6
10月30日	金	512	23.7	15.3	680	672	292	2.3	234	0.22	0.53	18	2.7	1.7	0.3	2.3
10月31日	土	386	15.2	14.2	570	591	291	1.0	112	0.25	0.41	17	3.2	1.4	0.2	1.5
合 計		13405	508.6	445.7	17688	19469	7237	48.9	4245	7.17	11.13	614	90.2	44.9	11.5	60.4
平 均		516	19.6	17.1	680	749	278	1.9	163	0.28	0.43	24	3.5	1.7	0.4	2.3
目 標 量		500	20.0	14.0	591	0	225	1.8	200	0.25	0.30	20	5.0	1.5	0.4	2.5
充足率(%)		103	98	122	115		124	106	82	112	143	120	70	113	100	92