

栄養摂取量

2026/11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)
11月02日	月	595	19.3	24.0	699	882	350	2.7	205	0.23	0.35	20	3.7	1.8	0.5	3.3
11月04日	水	574	20.5	17.1	665	1128	372	3.0	200	0.36	0.43	23	6.7	1.7	0.5	3.0
11月05日	木	440	19.5	11.4	606	637	249	1.4	176	0.20	0.43	18	2.4	1.5	0.2	1.4
11月06日	金	478	18.3	14.5	555	873	266	1.4	167	0.25	0.44	20	3.1	1.4	0.6	1.7
11月07日	土	529	19.4	22.0	1179	733	321	1.7	160	0.18	0.42	7	2.2	3.0	0.1	1.3
11月09日	月	601	21.8	16.5	575	925	227	2.2	190	0.33	0.39	17	6.5	1.5	0.5	2.8
11月10日	火	709	27.4	27.6	782	1004	393	2.6	169	0.37	0.60	36	4.1	2.0	1.8	3.7
11月11日	水	483	15.1	12.0	545	715	218	2.3	148	0.23	0.29	19	3.2	1.4	0.7	4.1
11月12日	木	604	22.9	19.6	1107	1158	335	2.4	375	0.29	0.53	56	5.5	2.8	0.5	2.7
11月13日	金	456	21.2	16.8	997	638	303	2.1	741	0.47	0.46	25	2.5	2.5	0.4	2.3
11月14日	土	361	16.4	8.7	771	418	254	1.8	51	0.20	0.23	8	3.3	2.0	0.1	0.8
11月16日	月	564	18.2	22.0	586	833	256	1.4	227	0.26	0.42	22	3.7	1.5	0.4	2.3
11月17日	火	493	20.7	16.6	655	631	253	2.1	99	0.24	0.40	29	2.8	1.7	1.2	2.3
11月18日	水	494	14.1	12.3	806	845	256	2.2	209	0.27	0.29	22	5.0	2.0	0.5	2.6
11月19日	木	571	23.7	19.8	818	798	224	2.8	763	0.52	0.69	28	3.1	2.1	0.2	1.4
11月20日	金	640	26.9	23.8	591	847	288	2.3	168	0.27	0.62	14	2.6	1.5	0.7	3.9
11月21日	土	509	16.7	18.6	404	639	286	1.2	176	0.26	0.46	21	2.7	1.0	0.2	1.7
11月24日	火	474	17.7	13.6	503	620	145	1.4	171	0.18	0.25	15	3.2	1.3	0.5	2.3
11月25日	水	416	16.1	14.3	539	534	184	2.8	196	0.19	0.31	24	2.5	1.4	0.4	2.8
11月26日	木	466	17.2	8.5	506	647	149	2.3	147	0.28	0.24	27	5.7	1.3	0.2	1.1
11月27日	金	571	19.6	18.3	810	903	363	2.1	269	0.24	0.51	21	3.6	2.1	0.3	1.6
11月28日	土	518	23.2	18.2	1004	688	298	1.6	192	0.26	0.51	21	3.0	2.5	0.3	1.9
11月30日	月	404	15.0	12.2	752	620	165	2.4	112	0.16	0.28	67	3.9	1.9	0.5	3.4
合 計		11951	450.8	388.3	16456	17715	6154	48.3	5310	6.25	9.55	561	85.2	41.8	11.4	54.5
平 均		520	19.6	16.9	715	770	268	2.1	231	0.27	0.42	24	3.7	1.8	0.5	2.4
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(%)		104	98	121	121		119	117	116	108	140	120	74	120	125	96