

3~5歳児における給与栄養目標量

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRE) | ビタミン B1(mg) | ビタミン B2(mg) | ビタミン C(mg) | 食塩 (g) |
|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| 食事摂取基準(A) (1日あたり) | 1,300 | 13 ~ 20% | 20 ~ 30% | 50~65% | 600 | 5.5 | 500 | 0.7 | 0.8 | 50 | 3.5g未満 |
| <2号>おやつの比率 | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| <2号>おやつの栄養目標量 | 130 | 4.2 ~ 6.5 | 2.9 ~ 4.3 | 16.3~21.1 | 60 | 0.55 | 50 | 0.07 | 0.08 | 5 | 0.4g未満 |
| <2号>昼食+おやつの比率【Aの45%】 | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% |
| <2号>園における給与栄養目標量 | 585 | 19.0 ~ 29.3 | 13 ~ 20 | 73~95 | 270 | 2.5 | 225 | 0.32 | 0.36 | 23 | 1.6g未満 |
| <1号と2号>昼食の比率 【Aの35%】 | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% | 35% |
| <1号>園における給与栄養目標量 | 455 | 14.8 ~ 22.8 | 10.1 ~ 15.2 | 54~70 | 210 | 1.9 | 175 | 0.25 | 0.28 | 18 | 1.2g未満 |
| 牛乳(130ml)の栄養価 | 82 | 4.4 | 5.1 | 6.4 | 148 | 0.03 | 51 | 0.05 | 0.2 | 1.3 | 0.1g |
| 牛乳を除いた 昼食の栄養価 | 373 | 10.4 ~ 18.4 | 5.0 ~ 10.1 | 47.6~63.6 | 62 | 1.9 | 124 | 0 | 0 | 16 | 1.1g未満 |