

子どもノート 2020 正誤表

令和2年7月13日

ページ	資料No.	修正箇所	修正前	修正後																																																							
27	基本1-⑧	④エネルギー配分の左 ※総エネルギー (Kcal) の1歳から3歳	1歳 950 1歳半 1050 2歳 1200 3歳 1250	1歳 800※ ※ 子どもの運動量が減っていることと、子どもの肥満が増えていることから、エネルギー量は一番少ない量を例として表記しています。 1歳半 900 2歳 1000 3歳 1100																																																							
29	基本1-⑨	表中 月齢 6か月～7か月頃、10か月頃 栄養素、赤ちゃんの体の中に 楕円内の文字切れが4か所あり	脂肪	脂肪酸																																																							
35	基本1-⑩	表中 左側の項目4か所の空欄と 5～6か月頃、7～8か月頃 のたんぱく質類 表下 参考書	別紙参照	※データが2種類あります ・1-⑩ 修正済…差替え印刷用 ・1-⑪ 修正箇所…赤字が修正																																																							
36	基本1-⑫	月齢別 1日のおかゆの基準量	5～6か月 30～40g 7～8か月 70g	5～6か月 30～50g 7～8か月 70～80g																																																							
47	2か月2-⑤	必要量 20歳～29歳女性 ()内	(活動強度…妊娠前1.3、授乳期1.5)	(身体活動レベル…妊娠前1.4～1.6、授乳期350Kcal増)																																																							
		②栄養素別 鉄 mg	妊娠前 6.5 授乳期 8.5	妊娠前 10.5 授乳期 9.0																																																							
64	4か月3-③	表中 月齢9～11か月の下段 出来上がり (1食分)	80～90	80～100																																																							
87	7か月4-②	⑥食べ物も少しずつ、たんぱく質の割合が増えていきます 表中 炭水化物/たんぱく質/脂質																																																									
		誤	正																																																								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>① 総エネルギー 650kcal</th> <th>炭水化物</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>② 三大栄養素の配分</td> <td>51%</td> <td>9%</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>③ 必要量</td> <td>83g</td> <td>15g</td> <td>29g</td> </tr> <tr> <td>④ 内訳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳800ml</td> <td>58g</td> <td>9g</td> <td>28g</td> </tr> <tr> <td>離乳食</td> <td>25g</td> <td>6g</td> <td>1g以上*</td> </tr> </tbody> </table>		① 総エネルギー 650kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素の配分	51%	9%	40%	③ 必要量	83g	15g	29g	④ 内訳				母乳800ml	58g	9g	28g	離乳食	25g	6g	1g以上*	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>① 総エネルギー 650kcal</th> <th>炭水化物</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>② 三大栄養素の配分</td> <td>48%</td> <td>8%</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>③ 必要量</td> <td>85g</td> <td>14g</td> <td>34g</td> </tr> <tr> <td>④ 内訳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳800ml</td> <td>58g</td> <td>9g</td> <td>28g</td> </tr> <tr> <td>離乳食</td> <td>27g</td> <td>6g</td> <td>6g</td> </tr> </tbody> </table>		① 総エネルギー 650kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素の配分	48%	8%	44%	③ 必要量	85g	14g	34g	④ 内訳				母乳800ml	58g	9g	28g	離乳食	27g	6g	6g						
① 総エネルギー 650kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																								
② 三大栄養素の配分	51%	9%	40%																																																								
③ 必要量	83g	15g	29g																																																								
④ 内訳																																																											
母乳800ml	58g	9g	28g																																																								
離乳食	25g	6g	1g以上*																																																								
① 総エネルギー 650kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																								
② 三大栄養素の配分	48%	8%	44%																																																								
③ 必要量	85g	14g	34g																																																								
④ 内訳																																																											
母乳800ml	58g	9g	28g																																																								
離乳食	27g	6g	6g																																																								
⑦具体的に、何をどのくらい食べたらいいかというところ… 表中 鶏ささ身鶏胸肉(皮なし)		10g	5g																																																								
103	10か月5-②	④1日に必要な三大栄養素の配分 表中 炭水化物/たんぱく質/脂質/母乳、表下 必要量に占める割合																																																									
		誤	正																																																								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>① 総エネルギー 850kcal</th> <th>炭水化物</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>② 三大栄養素の配分</td> <td>53%</td> <td>12%</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>③ 必要量</td> <td>108g</td> <td>24g</td> <td>31g</td> </tr> <tr> <td>④ 内訳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳 550ml</td> <td>360kcal</td> <td>40g</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>離乳食 3回</td> <td>460kcal</td> <td>70g</td> <td>18g</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">必要量に占める割合 → 63% 75% 39%</td> </tr> </tbody> </table>		① 総エネルギー 850kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素の配分	53%	12%	35%	③ 必要量	108g	24g	31g	④ 内訳				母乳 550ml	360kcal	40g	6g	離乳食 3回	460kcal	70g	18g	必要量に占める割合 → 63% 75% 39%				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>① 総エネルギー 850kcal</th> <th>炭水化物</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>② 三大栄養素の配分</td> <td>53%</td> <td>12%</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>③ 必要量</td> <td>113g</td> <td>25g</td> <td>33g</td> </tr> <tr> <td>④ 内訳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳 600ml</td> <td>390kcal</td> <td>43g</td> <td>7g</td> </tr> <tr> <td>離乳食 3回</td> <td>460kcal</td> <td>70g</td> <td>18g</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">必要量に占める割合 → 62% 72% 36%</td> </tr> </tbody> </table>		① 総エネルギー 850kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素の配分	53%	12%	35%	③ 必要量	113g	25g	33g	④ 内訳				母乳 600ml	390kcal	43g	7g	離乳食 3回	460kcal	70g	18g	必要量に占める割合 → 62% 72% 36%	
① 総エネルギー 850kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																								
② 三大栄養素の配分	53%	12%	35%																																																								
③ 必要量	108g	24g	31g																																																								
④ 内訳																																																											
母乳 550ml	360kcal	40g	6g																																																								
離乳食 3回	460kcal	70g	18g																																																								
必要量に占める割合 → 63% 75% 39%																																																											
① 総エネルギー 850kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																								
② 三大栄養素の配分	53%	12%	35%																																																								
③ 必要量	113g	25g	33g																																																								
④ 内訳																																																											
母乳 600ml	390kcal	43g	7g																																																								
離乳食 3回	460kcal	70g	18g																																																								
必要量に占める割合 → 62% 72% 36%																																																											
⑤なにをどれだけ食べるの？ 表中 調味料 バター・植物油		3g	6g																																																								
⑤例えば こんな組み合わせ 表中 調味油 バター・植物油		一回目 1g 二回目 1g 三回目 1g	一回目 2g 二回目 2g 三回目 2g																																																								

117	1歳児6-②	④1日に必要な三大栄養素の配分 表中 炭水化物/たんぱく質/脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		誤	<table border="1"> <tr><td>① 総エネルギー 800kcal</td><td>炭水化物</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>② 三大栄養素に配分</td><td>55%</td><td>15%</td><td>29%★</td></tr> <tr><td>③ 必要量</td><td>110g</td><td>30g</td><td>26g</td></tr> <tr><td>④ 内訳</td><td>牛乳+乳※ 400ml</td><td>26g</td><td>7g</td><td>14g</td></tr> <tr><td></td><td>離乳食 3回</td><td>84g</td><td>23g</td><td>12g</td></tr> </table>	① 総エネルギー 800kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素に配分	55%	15%	29%★	③ 必要量	110g	30g	26g	④ 内訳	牛乳+乳※ 400ml	26g	7g	14g		離乳食 3回	84g	23g	12g	正	<table border="1"> <tr><td>① 総エネルギー 800kcal</td><td>炭水化物</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>② 三大栄養素に配分</td><td>57%</td><td>13%</td><td>30%★</td></tr> <tr><td>③ 必要量</td><td>114g</td><td>26g</td><td>27g</td></tr> <tr><td>④ 内訳</td><td>※牛乳+乳 400ml</td><td>26g</td><td>7g</td><td>14g</td></tr> <tr><td></td><td>離乳食 3回</td><td>88g</td><td>19g</td><td>13g</td></tr> </table>	① 総エネルギー 800kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	② 三大栄養素に配分	57%	13%	30%★	③ 必要量	114g	26g	27g	④ 内訳	※牛乳+乳 400ml	26g	7g	14g		離乳食 3回	88g	19g	13g																																																																																																																																																																																																																																				
① 総エネルギー 800kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																		
② 三大栄養素に配分	55%	15%	29%★																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③ 必要量	110g	30g	26g																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④ 内訳	牛乳+乳※ 400ml	26g	7g	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	離乳食 3回	84g	23g	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
① 総エネルギー 800kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																		
② 三大栄養素に配分	57%	13%	30%★																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③ 必要量	114g	26g	27g																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④ 内訳	※牛乳+乳 400ml	26g	7g	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	離乳食 3回	88g	19g	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
123	1歳6-⑥	①1歳女子 体重9kg エネルギー (kcal)	900	800																																																																																																																																																																																																																																																																																	
124	1歳6-⑦	表中 第4群 種実類、油脂	2歳 6g	2歳 3g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
130	1歳6か月7-②	③1日に必要な三大栄養素の配分 下から4行目	それを、三大栄養素の炭水化物54%とたんぱく質17%、脂質28%でとります。特に、炭水化物はほとんどが食事からとります。たんぱく質は60%が食事、30%は牛乳からとります。	それを、三大栄養素の炭水化物57%とたんぱく質13%、脂質30%でとります。特に、炭水化物はほとんどが食事からとります。たんぱく質は55%が食事、45%は牛乳からとります。																																																																																																																																																																																																																																																																																	
133	1歳6か月7-②	③1日に必要な三大栄養素の配分 表中 炭水化物/たんぱく質/脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		誤	<table border="1"> <tr><td>総エネルギー 900kcal</td><td>炭水化物</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>エネルギー比率</td><td>54%</td><td>17%</td><td>28%</td></tr> <tr><td>必要量 900kcal</td><td>121g</td><td>38g</td><td>28g</td></tr> <tr><td>食事 620kcal</td><td>102g</td><td>25g (66%)</td><td>13g (46%)</td></tr> <tr><td>牛乳 280kcal</td><td>19g</td><td>13g (34%)</td><td>15g (54%)</td></tr> </table>	総エネルギー 900kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	エネルギー比率	54%	17%	28%	必要量 900kcal	121g	38g	28g	食事 620kcal	102g	25g (66%)	13g (46%)	牛乳 280kcal	19g	13g (34%)	15g (54%)	正	<table border="1"> <tr><td>総エネルギー 900kcal</td><td>炭水化物</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>エネルギー比率</td><td>57%</td><td>13%</td><td>30%</td></tr> <tr><td>必要量 900kcal</td><td>128g</td><td>29g</td><td>30g</td></tr> <tr><td>食事 620kcal</td><td>109g</td><td>16g (55%)</td><td>15g (50%)</td></tr> <tr><td>牛乳 280kcal</td><td>19g</td><td>13g (45%)</td><td>15g (50%)</td></tr> </table>	総エネルギー 900kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質	エネルギー比率	57%	13%	30%	必要量 900kcal	128g	29g	30g	食事 620kcal	109g	16g (55%)	15g (50%)	牛乳 280kcal	19g	13g (45%)	15g (50%)																																																																																																																																																																																																																																								
総エネルギー 900kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー比率	54%	17%	28%																																																																																																																																																																																																																																																																																		
必要量 900kcal	121g	38g	28g																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食事 620kcal	102g	25g (66%)	13g (46%)																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳 280kcal	19g	13g (34%)	15g (54%)																																																																																																																																																																																																																																																																																		
総エネルギー 900kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー比率	57%	13%	30%																																																																																																																																																																																																																																																																																		
必要量 900kcal	128g	29g	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食事 620kcal	109g	16g (55%)	15g (50%)																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳 280kcal	19g	13g (45%)	15g (50%)																																																																																																																																																																																																																																																																																		
153	2歳8-③	④骨・筋肉のためにほしい栄養は何でしょう？ 体での役割/エネルギー配分																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		誤	<table border="1"> <tr><td>体での役割</td><td>骨・筋肉を 作る</td><td>肉作</td><td>神経刺激 伝達</td><td>細胞増加 入れ替え</td><td>神経伝達 物質作る</td><td>中枢神経 維持</td><td>粘膜 ホルモンの 材料</td><td>エネルギー 源</td></tr> <tr><td>栄養素</td><td>たんぱく 質</td><td>カルシ ウム</td><td>ビタミン A</td><td>ビタミン B6</td><td>ビタミン B12</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>エネルギー配分</td><td>16%</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>26%</td><td>57%</td><td></td></tr> </table>	体での役割	骨・筋肉を 作る	肉作	神経刺激 伝達	細胞増加 入れ替え	神経伝達 物質作る	中枢神経 維持	粘膜 ホルモンの 材料	エネルギー 源	栄養素	たんぱく 質	カルシ ウム	ビタミン A	ビタミン B6	ビタミン B12	脂質	炭水化物		エネルギー配分	16%					26%	57%		正	<table border="1"> <tr><td>体での役割</td><td>骨・筋 肉を作る</td><td>肉作</td><td>神経刺激 伝達</td><td>細胞増加 入れ替え</td><td>神経伝達 物質作る</td><td>中枢神経 維持</td><td>粘膜 ホルモンの 材料</td><td>エネルギー 源</td></tr> <tr><td>栄養素</td><td>たんぱ く質</td><td>カルシ ウム</td><td>ビタミン A</td><td>ビタミン B6</td><td>ビタミン B12</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>エネルギー配分</td><td>13%</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>27%</td><td>60%</td><td></td></tr> </table>	体での役割	骨・筋 肉を作る	肉作	神経刺激 伝達	細胞増加 入れ替え	神経伝達 物質作る	中枢神経 維持	粘膜 ホルモンの 材料	エネルギー 源	栄養素	たんぱ く質	カルシ ウム	ビタミン A	ビタミン B6	ビタミン B12	脂質	炭水化物		エネルギー配分	13%					27%	60%																																																																																																																																																																																																																											
体での役割	骨・筋肉を 作る	肉作	神経刺激 伝達	細胞増加 入れ替え	神経伝達 物質作る	中枢神経 維持	粘膜 ホルモンの 材料	エネルギー 源																																																																																																																																																																																																																																																																													
栄養素	たんぱく 質	カルシ ウム	ビタミン A	ビタミン B6	ビタミン B12	脂質	炭水化物																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー配分	16%					26%	57%																																																																																																																																																																																																																																																																														
体での役割	骨・筋 肉を作る	肉作	神経刺激 伝達	細胞増加 入れ替え	神経伝達 物質作る	中枢神経 維持	粘膜 ホルモンの 材料	エネルギー 源																																																																																																																																																																																																																																																																													
栄養素	たんぱ く質	カルシ ウム	ビタミン A	ビタミン B6	ビタミン B12	脂質	炭水化物																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー配分	13%					27%	60%																																																																																																																																																																																																																																																																														
154	2歳児8-④	表中 ②栄養素別 エネルギー (kcal)	男 1200 女 1140	男 1000 女 900																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		表中 3群・淡色野菜 キャベツ/分量 (g)	20	30																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		表中 4群・穀類 ごはんの栄養価、小計、4群合計、合計																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		誤	<table border="1"> <tr><th>② 栄養素別</th><th>分量 (g)</th><th>めやす量</th><th>エネルギー (Kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>鉄 (mg)</th><th>ビタミンB6 (mg)</th><th>カルシウム (mg)</th><th>炭水化物 (g)</th><th>食物繊維 (g)</th><th>脂肪 (g)</th><th>糖質 (g)</th><th>食塩 (g)</th><th>水分 (g)</th></tr> <tr><td>穀類</td><td>ごはん</td><td>240</td><td>504</td><td>7.5</td><td>0.3</td><td>0.0</td><td>9</td><td>9</td><td>1.0</td><td>0.9</td><td>111.3</td><td>0.0</td><td>180.0</td></tr> <tr><td rowspan="2">砂糖</td><td>砂糖</td><td>5</td><td>20</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>5.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>油</td><td>サラダ油</td><td>3</td><td>28</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>3.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>小計</td><td></td><td>248</td><td>552</td><td>7.5</td><td>0.3</td><td>0</td><td>9</td><td>9</td><td>1</td><td>3.9</td><td>116.3</td><td>0</td><td>180</td></tr> <tr><td rowspan="3">塩分</td><td>みそ</td><td>3</td><td>6</td><td>0.4</td><td>0.1</td><td>0.0</td><td>3</td><td>3</td><td>0.1</td><td>0.2</td><td>1.0</td><td>0.4</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>12</td><td>9</td><td>0.9</td><td>0.2</td><td>0.0</td><td>3</td><td>3</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>1.0</td><td>1.7</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.5</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>4群合計</td><td></td><td></td><td>567.0</td><td>8.8</td><td>0.6</td><td>0.0</td><td>15</td><td>15</td><td>1.1</td><td>4.1</td><td>118.3</td><td>2.6</td><td>189.0</td></tr> <tr><td>合計</td><td></td><td></td><td>1122.0</td><td>42.9</td><td>3.4</td><td>283.9</td><td>580</td><td>580</td><td>6.6</td><td>29.4</td><td>167.3</td><td>3.3</td><td>896</td></tr> </table>	② 栄養素別	分量 (g)	めやす量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)	水分 (g)	穀類	ごはん	240	504	7.5	0.3	0.0	9	9	1.0	0.9	111.3	0.0	180.0	砂糖	砂糖	5	20	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	油	サラダ油	3	28	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	小計		248	552	7.5	0.3	0	9	9	1	3.9	116.3	0	180	塩分	みそ	3	6	0.4	0.1	0.0	3	3	0.1	0.2	1.0	0.4	1.0	醤油	12	9	0.9	0.2	0.0	3	3	0.0	0.0	1.0	1.7	8.0	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	4群合計			567.0	8.8	0.6	0.0	15	15	1.1	4.1	118.3	2.6	189.0	合計			1122.0	42.9	3.4	283.9	580	580	6.6	29.4	167.3	3.3	896	正	<table border="1"> <tr><th>② 栄養素別</th><th>分量 (g)</th><th>めやす量</th><th>エネルギー (Kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>鉄 (mg)</th><th>ビタミンB6 (mg)</th><th>カルシウム (mg)</th><th>炭水化物 (g)</th><th>食物繊維 (g)</th><th>脂肪 (g)</th><th>糖質 (g)</th><th>食塩 (g)</th><th>水分 (g)</th></tr> <tr><td>穀類</td><td>ごはん</td><td>240</td><td>403</td><td>6.0</td><td>0.2</td><td>0.0</td><td>7</td><td>7</td><td>0.8</td><td>0.7</td><td>89.0</td><td>0.0</td><td>144.0</td></tr> <tr><td rowspan="2">砂糖</td><td>砂糖</td><td>5</td><td>20</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>5</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>油</td><td>サラダ油</td><td>3</td><td>28</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>3.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>小計</td><td></td><td>248</td><td>451</td><td>6.0</td><td>0.2</td><td>0</td><td>7</td><td>7</td><td>0.8</td><td>3.7</td><td>94</td><td>0</td><td>144.0</td></tr> <tr><td rowspan="3">塩分</td><td>みそ</td><td>3</td><td>6</td><td>0.4</td><td>0.1</td><td>0.0</td><td>3</td><td>3</td><td>0.1</td><td>0.2</td><td>1</td><td>0.4</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>12</td><td>9</td><td>0.9</td><td>0.2</td><td>0.0</td><td>3</td><td>3</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>1</td><td>1.7</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.5</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>4群合計</td><td></td><td></td><td>466</td><td>7.3</td><td>0.5</td><td>0.0</td><td>13</td><td>13</td><td>0.9</td><td>3.9</td><td>96</td><td>2.6</td><td>153.0</td></tr> <tr><td>合計</td><td></td><td></td><td>1021</td><td>41.4</td><td>3.3</td><td>283.9</td><td>578</td><td>578</td><td>6.4</td><td>29.2</td><td>145</td><td>3.2</td><td>846.6</td></tr> </table>	② 栄養素別	分量 (g)	めやす量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)	水分 (g)	穀類	ごはん	240	403	6.0	0.2	0.0	7	7	0.8	0.7	89.0	0.0	144.0	砂糖	砂糖	5	20	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	5	0.0	0.0	油	サラダ油	3	28	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	0	0.0	0.0	小計		248	451	6.0	0.2	0	7	7	0.8	3.7	94	0	144.0	塩分	みそ	3	6	0.4	0.1	0.0	3	3	0.1	0.2	1	0.4	1.0	醤油	12	9	0.9	0.2	0.0	3	3	0.0	0.0	1	1.7	8.0	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.5	0.0	4群合計			466	7.3	0.5	0.0	13	13	0.9	3.9	96	2.6	153.0	合計			1021	41.4	3.3	283.9	578	578	6.4	29.2	145
② 栄養素別	分量 (g)	めやす量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)	水分 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																								
穀類	ごはん	240	504	7.5	0.3	0.0	9	9	1.0	0.9	111.3	0.0	180.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
砂糖	砂糖	5	20	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	油	サラダ油	3	28	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
小計		248	552	7.5	0.3	0	9	9	1	3.9	116.3	0	180																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩分	みそ	3	6	0.4	0.1	0.0	3	3	0.1	0.2	1.0	0.4	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	醤油	12	9	0.9	0.2	0.0	3	3	0.0	0.0	1.0	1.7	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
4群合計			567.0	8.8	0.6	0.0	15	15	1.1	4.1	118.3	2.6	189.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
合計			1122.0	42.9	3.4	283.9	580	580	6.6	29.4	167.3	3.3	896																																																																																																																																																																																																																																																																								
② 栄養素別	分量 (g)	めやす量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)	水分 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																								
穀類	ごはん	240	403	6.0	0.2	0.0	7	7	0.8	0.7	89.0	0.0	144.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
砂糖	砂糖	5	20	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	5	0.0	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	油	サラダ油	3	28	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	0	0.0	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
小計		248	451	6.0	0.2	0	7	7	0.8	3.7	94	0	144.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩分	みそ	3	6	0.4	0.1	0.0	3	3	0.1	0.2	1	0.4	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	醤油	12	9	0.9	0.2	0.0	3	3	0.0	0.0	1	1.7	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.5	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
4群合計			466	7.3	0.5	0.0	13	13	0.9	3.9	96	2.6	153.0																																																																																																																																																																																																																																																																								
合計			1021	41.4	3.3	283.9	578	578	6.4	29.2	145	3.2	846.6																																																																																																																																																																																																																																																																								
168	3歳児9-②	⑤何をどれだけ食べたらよいのでしょうか (例えばこんな組み合わせ) 昼/うどん	100g	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																	