

## 献立表

2026年6月

| 日<br>／<br>曜      | 献立名                               | 午前おやつ<br>午後おやつ           | 材料名（昼食・午後おやつ）                  |                                      |   |                               | 栄養価                           |  |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|--|
|                  |                                   |                          | 血や肉や骨になるもの                     | 熱とカになるもの                             | 体の調子を整えるもの                                    | その他                           |                               |  |
| 1<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>高野豆腐揚げ煮<br>かみかみサラダ  | 菓子<br>牛乳<br>おやつミート<br>麦茶 | 鶏むね肉、豚ひき肉、ツナ、味噌、高野豆腐、花かつお、粉チーズ | さつまいも、スバゲティ、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、ごま、油、三温糖、米 | にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、トマト、干しいたけ、みつば、昆布、にんにく | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、みりん、こしょう | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 363 kcal<br>20.6 g<br>14.4 g<br>143 mg |
| 2<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>ハヤシシチュー<br>トマトサラダ<br>麦茶    | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳     | 牛乳、豚肉、スキムミルク                   | 三温糖、バター、油、砂糖、米                       | トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン                        | ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 464 kcal<br>18.4 g<br>21.8 g<br>264 mg |
| 3<br>－<br>水<br>－ | わかめうどん<br>とり天<br>ごま和え             | ヨーグルト<br>フルーツサンド<br>牛乳   | 牛乳、鶏ささ身、つと、花かつお、卵              | うどん、食パン、小麦粉、ごま、三温糖、油、片栗粉             | ほうれんそう、もも、バナナ、ねぎ、にんじん、昆布、干しいたけ、わかめ            | しょうゆ、みりん、食塩、こしょう              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 481 kcal<br>27.3 g<br>17.3 g<br>297 mg |
| 4<br>－<br>木<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>豚しょうが焼き<br>ジャーマンポテト | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>ジュース   | 豚肉、味噌、ベーコン、花かつお                | じゃがいも、バター、麩、油、三温糖、米                  | もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にら、しょうが、昆布                    | しょうゆ、こしょう、食塩                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 371 kcal<br>15.2 g<br>13.9 g<br>48 mg  |

かみかみサラダ  
食物繊維が豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪

ハヤシシチュー  
カルシウム豊富なスキムミルクを使い、なめらかな味に仕上げています。

フルーツサンド  
フルーツをホイップと一緒に食パンにはさんでいただきます。

ジャーマンポテト  
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンをバターで炒め、塩・コショウで味付けています。

献 立 表

2026年6月

| 日<br>／<br>曜      | 献 立 名                                   | 午前おやつ<br>午後おやつ         | 材料名（昼食・午後おやつ）                          |                                       |  |  | 栄 養 価  |  |
|------------------|---|------------------------|--|---------------------------------------|--|--|--|--|
|                  |   |                        | 血や肉や骨に<br>なるもの                         | 熱と力に<br>なるもの                          | 体の調子を<br>整えるもの   | その他  |  |  |
| 5<br>－<br>金<br>－ | 食パン・ジャム<br>コーンスープ<br>お魚ハンバーグ<br>だいこんサラダ | 菓子<br>牛乳<br>いももち<br>牛乳 | 牛乳、いわし、<br>ハム、スキムミ<br>ルク、チーズ           | じゃがいも、片<br>栗粉、マヨネー<br>ズ、油、三温<br>糖、食パン | とうもろこし、<br>たまねぎ、ね<br>ぎ、きゅうり、<br>にんじん、切干<br>だいこん          | ケチャップ、<br>しょうゆ、コン<br>ソメ                      | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 437 mg |  |
| 6<br>－<br>土<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>ツナ和え               | 菓子<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳   | 牛乳、焼き豆<br>腐、豚肉、ツ<br>ナ、油揚げ、味<br>噌、花かつお  | 砂糖、三温糖、<br>ごま油、米                      | こまつな、だい<br>こん、たまね<br>ぎ、ねぎ、にん<br>じん、えのきた<br>け、昆布          | しょうゆ、みり<br>ん、酢                               | エネルギー 414 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 20.5 g<br>カルシウム 387 mg |  |
| 8<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>和風ドライカレー<br>かぼちゃ甘煮        | 菓子<br>牛乳<br>揚げパン<br>牛乳 | 牛乳、豚ひき<br>肉、卵、味噌、<br>高野豆腐、きな<br>粉、花かつお | コッペパン、三<br>温糖、砂糖、パ<br>ン粉、油、米          | かぼちゃ、たま<br>ねぎ、にんじ<br>ん、ねぎ、昆布                             | ケチャップ、<br>しょうゆ、とん<br>かつソース、カ<br>レー粉、こしょ<br>う | エネルギー 414 kcal<br>たんぱく質 22 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 290 mg   |  |
| 9<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>つくね甘辛煮<br>ごま酢和え           | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳   | 牛乳、鶏ひき<br>肉、味噌、おか<br>ら、卵、花かつ<br>お      | 三温糖、はるさ<br>め、油、片栗<br>粉、ごま、米           | かぼちゃ、きゅ<br>うり、にんじ<br>ん、たまねぎ、<br>かいわれだいこ<br>ん、しょうが、<br>昆布 | 酢、しょうゆ、<br>こしょう                              | エネルギー 409 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 278 mg |  |

お魚ハンバーグ  
いわし入りのハンバーグです。  
玉ねぎや人参、ねぎを使用し、  
さんが焼き風の味付けです。

肉豆腐  
焼き豆腐と豚肉、野菜と一緒  
に煮込んでいます。  
植物性のたんぱく質が豊富で  
野菜もしっかり食べられる  
メニューです。

揚げパン  
人気メニューです。  
コッペパンを素揚げしてきな  
こ・砂糖をまぶしていただき  
ます。

ごま酢和え  
「酸味」が苦手な子もいます  
が、幼児期は味覚形成の大事  
な時期です。  
色々な種類の食材を何度か経  
験することで食べられるよう  
にもなるので、保育所では定  
期的に提供しています。

献立表

2026年6月

| 日<br>曜            | 献立名   | 午前おやつ<br>午後おやつ               | 材料名（昼食・午後おやつ）          |                               |   |                    | 栄養価                           |  |
|-------------------|---|------------------------------|------------------------|-------------------------------|---|--------------------|-------------------------------|--|
|                   |   |                              | 血や肉や骨になるもの             | 熱と力になるもの                      | 体の調子を整えるもの  | その他                |                               |  |
| 10<br>－<br>水<br>－ | しおラーメン<br>シューマイ<br>中華きゅうり                                       | ヨーグルト<br>ホットケーキ<br>牛乳        | 牛乳、豚肉、なると、卵、花かつお       | ラーメン、ホットケーキ粉、バター、油、三温糖、ごま油    | きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが                  | しょうゆ、食塩、酢          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 543 kcal<br>22.6 g<br>23 g<br>322 mg   |
|                   | 中華きゅうり<br>下茹でしたきゅうりに、醤油酢、三温糖、ごま油のタレに付けて作っています。                  |                              |                        |                               |   |                    |                               |  |
| 11<br>－<br>木<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>鮭ちゃんちゃん焼き<br>ビーンズサラダ                              | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳         | 牛乳、さけ、味噌、大豆、ツナ、花かつお    | マヨネーズ、油、三温糖、バター、米             | きゅうり、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、昆布                 | みりん、しょうゆ、カレー粉、こしょう | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 411 kcal<br>24.3 g<br>20 g<br>268 mg   |
|                   | 鮭ちゃんちゃん焼き<br>鮭とキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして味噌、みりん、三温糖で味付けしています。北海道の郷土料理です。 |                              |                        |                               |   |                    |                               |  |
| 12<br>－<br>金<br>－ | 食パン・ジャム<br>春野菜スープ<br>とんかつ<br>コロコロサラダ                            | 菓子<br>牛乳<br>フルーツ盛合せ<br>ヨーグルト | ヨーグルト、豚肉、卵             | じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、食パン、三温糖 | バナナ、パイナップル、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし | とんかつソース、コンソメ、こしょう  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 375 kcal<br>20.6 g<br>10.5 g<br>141 mg |
|                   | 春野菜スープ<br>春キャベツを使ったコンソメ味のスープです。野菜は咀嚼を促し食物繊維は整腸作用もあります。          |                              |                        |                               |   |                    |                               |  |
| 13<br>－<br>土<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>すきやき風<br>花かつお和え                                   | 菓子<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳         | 牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお | しらたき、三温糖、油、米                  | ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布                       | しょうゆ               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 402 kcal<br>22.7 g<br>19.3 g<br>350 mg |
|                   | 花かつお和え<br>花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。                        |                              |                        |                               |   |                    |                               |  |

献立表

2026年6月

| 日<br>／<br>曜       | 献立名                                   | 午前おやつ<br>午後おやつ             | 材料名（昼食・午後おやつ）               |                                 |   |           | 栄養価                           |  |
|-------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|-----------|-------------------------------|--|
|                   |                                       |                            | 血や肉や骨になるもの                  | 熱とカになるもの                        | 体の調子を整えるもの                                | その他       |                               |  |
| 15<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>八宝菜<br>さつま芋甘煮<br>ふりかけ   | 菓子<br>牛乳<br>かぼちゃ蒸しパン<br>牛乳 | 牛乳、豚肉、うずら卵、味噌、スキムミルク、卵、花かつお | さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、麩、米     | 南瓜、はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、昆布   | しょうゆ、コンソメ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 451 kcal<br>23.3 g<br>16.3 g<br>374 mg |
| 16<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>きのこ汁<br>みそ煮込み<br>納豆和え          | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳       | 牛乳、鶏肉、納豆、味噌、花かつお            | しらたき、三温糖、米                      | だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが | しょうゆ、みりん  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 408 kcal<br>24 g<br>16.2 g<br>300 mg   |
| 17<br>－<br>水<br>－ | かしわうどん<br>さつま芋天ぷら<br>味噌マヨネーズ和え        | ヨーグルト<br>麦茶<br>チーズ焼きおにぎり   | 鶏肉、つと、チーズ、花かつお、卵、味噌         | うどん、さつまいも、米、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油 | ブロッコリー、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、昆布、干しいたけ          | しょうゆ、みりん  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 398 kcal<br>16.2 g<br>11.9 g<br>96 mg  |
| 18<br>－<br>木<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>さばみそ煮<br>ひじききんぴら<br>トマト | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳       | 牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお           | つきこんにゃく、三温糖、油、米                 | トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布              | みりん、しょうゆ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 398 kcal<br>21.3 g<br>17.9 g<br>389 mg |

献 立 表

2026年6月

| 日<br>／<br>曜       | 献 立 名                                   |  | 午前おやつ                        | 材料名（昼食・午後おやつ）           |                          |  |                         | 栄 養 価                          |  |
|-------------------|---|--|------------------------------|-------------------------|--------------------------|--|-------------------------|--------------------------------|--|
|                   |   |  | 午後おやつ                        | 血や肉や骨に<br>なるもの          | 熱とカに<br>なるもの             | 体の調子を<br>整えるもの   | その他                     |                                |  |
| 19<br>－<br>金<br>－ | 食パン・ジャム<br>かぼちゃスープ<br>白身魚フライ<br>ポークビーンズ | ポークビーンズ<br>豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。<br>大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。       | 菓子<br>牛乳<br>ぷるぷるポンチ<br>ヨーグルト | ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン | 小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン  | 南瓜、フロッコリー、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、生しいたけ                   | ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 430 kcal<br>19.9 g<br>13.7 g<br>233 mg |
| 20<br>－<br>土<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>生揚げそぼろ煮<br>酢の物            | 生揚げそぼろ煮<br>生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。<br>油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。 | 菓子<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳         | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお | じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米        | きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ごぼう、わかめ、昆布                         | しょうゆ、酢、みりん、食塩           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 369 kcal<br>17.6 g<br>15.9 g<br>334 mg |
| 22<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>わかめスープ<br>ビビンバ<br>香り漬け           | フライドポテト<br>じゃがいもをスティック状に切って揚げています。   | 菓子<br>牛乳<br>フライドポテト<br>牛乳    | 牛乳、豚ひき肉、うずら卵            | じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米    | きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 356 kcal<br>16.6 g<br>21.4 g<br>270 mg |
| 23<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>ポークカレー<br>りんごサラダ<br>麦茶           | ポークカレー<br>保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしています。                                   | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳         | 牛乳、豚肉、スキムミルク            | じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米 | たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン                             | カレーフレーク、酢、ケチャップ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 474 kcal<br>18 g<br>19.6 g<br>293 mg   |

献立表

2026年6月

| 日<br>曜            | 献立名  | 午前おやつ<br>午後おやつ             | 材料名（昼食・午後おやつ）           |                              |   |                            | 栄養価   |  |
|-------------------|--|----------------------------|-------------------------|------------------------------|---|----------------------------|---|--|
|                   |  |                            | 血や肉や骨になるもの              | 熱と力になるもの                     | 体の調子を整えるもの                                    | その他                        |   |  |
| 24<br>－<br>水<br>－ | しょうゆラーメン<br>ぎょうざ<br>スティック野菜<br>   | ヨーグルト<br>ココアホットケーキ<br>牛乳   | 牛乳、豚肉、鶏肉、なると、卵、花かつお、味噌  | ラーメン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、油、三温糖 | キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく      | しょうゆ、しょうゆ、食塩               | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 25.4 g<br>カルシウム 328 mg |  |
| 25<br>－<br>木<br>－ | ごはん<br>かぶとベーコンのスープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br><div data-bbox="577 654 981 877" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">麻婆豆腐<br/>玉ねぎ、人参等の野菜をたっぷり使って作っています。味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。</div> | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>ショア      | 木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、ベーコン、味噌    | マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米       | きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、ひじき、しょうが      | しょうゆ、コンソメ、しょうゆ             | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 956 mg |  |
| 26<br>－<br>金<br>－ | 食パン・ジャム<br>にんじんスープ<br>ミートボール煮<br>ビーフンサラダ<br><div data-bbox="577 973 985 1181" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ミロ<br/>保育所では、スキムミルク、豆乳、牛乳を使って作っています。カルシウム、たんぱく質が豊富です。</div> | 菓子<br>牛乳<br>クラッカーサンド<br>ミロ | 豆乳、牛乳、鶏肉、スキムミルク、ちくわ、チーズ | ビーフン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、バター、油、食パン | たまねぎ、人参、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、食塩 | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 448 mg |  |
| 27<br>－<br>土<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>カレー肉じゃが<br>きのこ和え<br><div data-bbox="577 1284 981 1492" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">きのこ和え<br/>しめじやえのき茸をだし醤油で煮て和え衣にし、ほうれん草を和えています。</div>                  | 菓子<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳       | 牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお    | じゃがいも、三温糖、油、米                | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布                 | しょうゆ、みりん、カレー粉              | エネルギー 390 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 16.2 g<br>カルシウム 272 mg |  |

## 献 立 表

2026年6月

| 日<br>／<br>曜       | 献 立 名  | 午前おやつ<br>午後おやつ             | 材料名（昼食・午後おやつ）       |                             |                               |                   | 栄 養 価 |          |
|-------------------|--|----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------|-------|----------|
|                   |  |                            | 血や肉や骨に<br>なるもの      | 熱とカに<br>なるもの                | 体の調子を<br>整えるもの                | その他               |       |          |
| 29<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>鶏みそ焼き<br>おかか和え                                     | 菓子<br>牛乳<br>さつま芋包み揚げ<br>牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ、花かつお | さつまいも、油、三温糖、砂糖、バター、米        | ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、昆布 | しょうゆ、みりん          | エネルギー | 363 kcal |
|                   | さつま芋包み揚げ<br>さつま芋をマッシュして餃子の皮で包んで揚げています。                           |                            |                     |                             |                               |                   |       |          |
|                   |  |                            |                     |                             |                               |                   | 脂 質   | 16.5 g   |
|                   |  |                            |                     |                             |                               |                   | カルシウム | 296 mg   |
| 30<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>味噌汁<br>鮭ムニエル<br>マセドアンサラダ                                  | 果物<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳       | 牛乳、さけ、油揚げ、味噌、花かつお   | じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、米 | トマト、きゅうり、かぶ、たまねぎ、ピーマン、昆布      | とんかつソース、コンソメ、こしょう | エネルギー | 388 kcal |
|                   | マセドアンサラダ<br>食材をサイコロ状に角切りにしたサラダです。<br>保育所ではじゃが芋やきゅうり、トマトなどを使用します。 |                            |                     |                             |                               |                   |       |          |
|                   |  |                            |                     |                             |                               |                   | 脂 質   | 15.6 g   |
|                   |  |                            |                     |                             |                               |                   | カルシウム | 261 mg   |

(月平均値)

|             |                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 食物繊維<br>g | 食 塩<br>g |
|-------------|----------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|-----------|----------|
| 以上<br>児     | 給与栄養量<br>(副食分) | 424           | 21         | 17.4     | 311         | 2.6     | 257     | 0.34     | 0.48     | 37      | 5.4       | 1.8      |
|             | 目標量<br>(副食分)   | 400           | 16-26      | 13-19    | 267         | 2.2     | 225     | 0.21     | 0.35     | 18      | 2         | 1.6      |
| 未<br>満<br>児 | 給与栄養量          | 520           | 21.7       | 15.5     | 300         | 2.5     | 217     | 0.33     | 0.46     | 34      | 5.2       | 1.7      |
|             | 目標量            | 500           | 16-24      | 11-16    | 225         | 2.0     | 200     | 0.2      | 0.3      | 18      | 3.4       | 1.5      |