

# Ca カルシウム

	食事摂取基準 (推奨量)	給与栄養目標量 (1日の50%)
3~5歳	男 600mg 女 550mg	288mg
1~2歳	男 450mg 女 400mg	213mg

## 多い食材ランキング (一食あたり)



牛乳

Caの量 110.0mg  
使用量 100g



脱脂粉乳

Caの量 198.0mg  
使用量 18g (大さじ1)



ヨーグルト

Caの量 96.0mg  
使用量 80g

カルシウム	一食あたり		参考
	Caの量(mg)	使用量(g)	
4	かたくちいわし	88.0	4
5	さば水煮缶	78.0	30
6	プロセスチーズ	63.0	10
7	切干大根(乾)	50.0	10
8	ビスケット	36.3	11 1枚
9	ごま	36.0	3 小さじ1
10	だいこんの葉	26.0	10 かぶの葉 25mg
11	モロヘイヤ	26.0	10
12	パルメザンチーズ	26.0	2 小さじ1
13	鶏卵	26.0	55
14	ベーキングパウダー	24.0	1
15	黒砂糖	21.6	9 大さじ1
16	みずな	21.0	10 ルッコラ 17mg

カルシウム	一食あたり		参考
	Caの量(mg)	使用量(g)	
17	さつまいも	19.8	55
18	刻みこんぶ	18.8	2
19	木綿豆腐	18.6	20 味噌汁 1杯程度
20	小松菜	17.0	10
21	メープルシロップ	15.8	21 大さじ1
22	油揚げ	15.5	5 味噌汁 1杯程度
23	おから(乾)	15.5	5
24	きな粉	14.3	7.5
25	ピュアココア	14.0	1
26	しらす干し	14.0	5
27	ロールパン	13.6	31 1個
28	しじみ水煮	12.5	5



チリツモ食品

水煮大豆、凍り豆腐、生揚げ、オートミール、ひじき(乾)、カットわかめ、パセリ、干しぶどう

子どもたちに「安心」「安全」「おいしい」を届ける

チャイルド社グループ **三棊の給食**