

Fe

## 鉄分

食事摂取基準  
(推奨量)給与栄養目標量  
(1日の50%)3~5歳  
男女

5.0mg

2.5mg

1~2歳  
男女

4.0mg

2.0mg

多い食材ランキング (一食あたり)

2

No.2

豚レバー

Feの量  
1.30mg使用量  
10g

1

No.1

あさり水煮

Feの量  
1.50mg使用量  
5g

3

No.3

育児ミルク

Feの量  
1.17mg使用量  
18g  
(大さじ1)

鉄分	一食あたり		参考
	Feの量(mg)	使用量(g)	
4 大豆(乾)	0.90	10	レンズ豆 0.9mg
5 鶏レバー	0.90	10	
6 鶏卵	0.83	55	
7 オートミール	0.78	20	
8 しじみ水煮	0.75	5	
9 かたくちいわし	0.72	4	
10 強力粉	0.62	20	
11 きな粉	0.60	7.5	大さじ1
12 こしあん	0.56	20	
13 えだまめ	0.54	20	
14 ひきわり納豆	0.52	20	
15 さつまいも	0.50	55	
16 そらまめ	0.46	20	

鉄分	一食あたり		参考
	Feの量(mg)	使用量(g)	
17 黒砂糖	0.42	9	大さじ1
18 玄米	0.42	20	
19 だいこん葉	0.31	10	かぶの葉 0.21mg
20 切干大根(乾)	0.31	10	
21 うずら卵	0.31	10	
22 ごま	0.30	3	小さじ1
23 小松菜	0.28	10	サラダ菜0.24mg 水菜0.21mg
24 生揚げ	0.26	10	味噌汁 1杯程度
25 水煮大豆	0.18	10	
26 きくらげ(乾)	0.18	0.5	
27 油揚げ	0.16	5	味噌汁 1杯程度
28 凍り豆腐	0.15	2	味噌汁 1杯程度



チリツモ食品

ピュアココア、カレー粉、干しぶどう、焼き麩、パセリ、かつお節、青のり、粉寒天、ひじき(乾)、焼きのり、カットわかめ、えのきたけ、しいたけ(乾)

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