

VD ビタミンD

食事摂取基準
(推奨量)

給与栄養目標量
(1日の43~50%)

3~5歳 男女	4.5mg	1.9mg
1~2歳 男女	3.5mg	1.8mg

多い食材ランキング (一食あたり)



まいわし

VDの量
14.40mg

使用量
45g



鮭

VDの量
14.40mg

使用量
45g



さんま

VDの量
7.20mg

使用量
45g

ビタミンD	一食あたり		参考	
	VDの量 (mg)	使用量 (g)		
4	まかじき	5.40	45	
5	まあじ	4.95	45	
6	さば水煮	3.30	30	
7	鶏卵	2.09	55	
8	育児用ミルク	1.67	18	大さじ1
9	しらす干し	0.60	5	
10	きくらげ(乾)	0.43	0.5	
11	豚かたロース脂身つき	0.32	45	
12	牛乳	0.30	100	
13	うずら卵	0.25	10	

ビタミンD	一食あたり		参考	
	VDの量 (mg)	使用量 (g)		
14	まいたけ	0.25	5	
15	豚もも脂身つき	0.23	45	
16	豚ばら脂身つき	0.23	45	
17	若鶏もも皮つき	0.18	45	
18	豚ひき	0.18	45	
19	無塩バター	0.07	10	
20	エリンギ	0.06	5	
21	有塩バター	0.06	10	
22	えのきたけ	0.05	5	

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