

第3章 栄養管理



第3章 栄養管理

ここがポイント！！

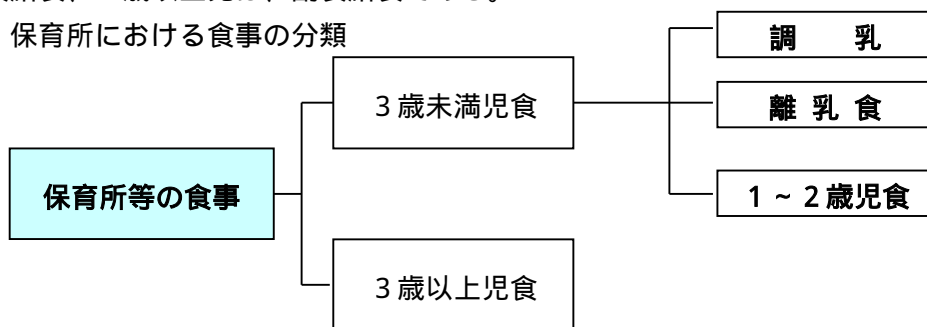
集団での管理から、個別対応に ～ 一人一人に応じた食事の提供を ～
こどもの栄養と発育・発達をトータルに考える栄養管理に！（成長曲線等で
個々人の成長の過程を観察・評価）
1回の食事にこだわらない！1日、1週間、1ヶ月間のスパンで摂取量を考えよう！
全職員の共通理解と連携。家庭へも積極的に情報を発信し、連携・支援をしよう！

保育所等における食事は、園児の発達・発育状況や生活状況を把握し、必要な量と質を提供することが必要である。また、園児の身体の成長を捉えつつ、個々人にあった食事計画を立てて実施することが望ましい。

1. 保育所等における食事の提供区分と形態

保育所等における食事は、図1に示すとおり、調乳、離乳食、3歳未満児食（1～2歳児）、3歳以上児食（3～5歳児）に分類される。その食事の提供形態は、3歳未満児は、主食及び副食給食、3歳以上児は、副食給食である。

図1 保育所における食事の分類



2. 「食事摂取基準」を活用した食事計画

保育所等における食事の提供は、園児の発育・発達状況、栄養状況、生活状況等について把握し、提供する食事の量と質についての計画（食事計画）を作成し、この計画に基づいて実施する。

食事計画は、食を通じた豊かな人間性の育成の観点から、保育目標に沿った食事の提供に関する目標を設定し、各園の特性、独自性を生かして作成する。

作成にあたっては、令和7年4月から「日本人の食事摂取基準（2025年版）」が適用されたことに伴い、下記の点に留意する。

「食事摂取基準」は、健康な個人及び健康な個人からなる集団を対象とし、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。よって、児童福祉施設において、障害や疾患を有し身体状況や生活状況等が著しく異なる場合には、一律の適用が困難であるので、個々人の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等に基づいた「食事計画」を立てる。

児童福祉施設における食事摂取基準を活用した食事計画の策定に当たっての留意点

児童福祉施設等における食事の提供ガイドより抜粋 ^{*1)}

こどもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況などを把握・評価して、エネルギーや栄養素の量（以下「給与栄養量」と言います。）の目標を設定します。給与栄養量の目標は、こどもの発育・発達状況、栄養状態などに応じて、定期的に見直すように努めましょう。

エネルギー摂取量の計画については、推定エネルギー必要量を参考値として使用しても差し支えありませんが、こどもの健全な発育・発達を促すためには、必要なエネルギー量が摂取されていることが基本ですので、定期的に身長や体重を計測して、成長曲線に照らし合わせるなどして、一人一人の成長の程度を観察・評価します。

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー・産生栄養素は、総エネルギー摂取量に対する構成割合（エネルギー・産生栄養素バランス）が適正でなくてはなりませんので、給与栄養量として、たんぱく質 13%～20%、脂質 20%～30%、炭水化物 50%～65%の割合を目安とします。

こどもの健康状態や栄養状態に応じて、必要な栄養素を考慮しましょう。こどもの健康状態や栄養状態が特に問題ないと判断される場合でも、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン A、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）、カリウム、食物繊維については、常に考慮することが望ましいです。

1 日の中で特定の食事（例えば昼食）だけを提供する場合は、対象となるこどもの生活状況や栄養摂取状況を把握・評価した上で、1 日の食事全体の中で、提供する食事から摂取することが望ましい給与栄養量の割合を考えて、目標を設定します。

給与栄養目標量が確保できるように、献立作成を行います。

献立作成については、季節感や地域性を考慮して、品質が良く、幅広い種類の食品を取り入れるように努めます。また、こどもの噛む、飲み込む力、食具の使い方の発達状況などを観察して、その発達を促すために、食品の種類や調理方法に配慮したり、こどもの食に関する嗜好や体験が広がり、深まるように、様々な食品や料理を組み合わせたりします。

*1) P100 参照

3 . 保育所等における食事の計画、提供及び評価・改善

食事の提供に当たっては、こどもの 発育・発達状況、健康状態・栄養状態に適していること、 摂食機能に適していること、 食物の認知・受容、嗜好に配慮していること等が求められる。こどもの特性を把握し、実施状況を評価し、一連の業務内容の改善に努めるためには次のような手順で進めることが大切である。

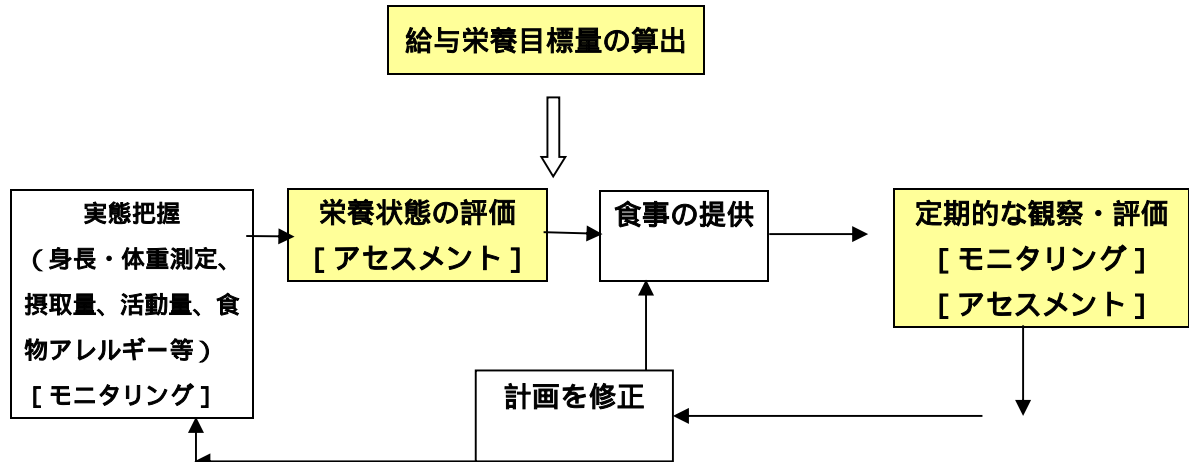
こどもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況等について実態を把握し、その結果を分析・判定（アセスメント）して栄養管理の目標を明確にする。目標を実現するため、提供する食事の量と質についての計画（食事計画）を立てる。

食事計画に沿って、提供する食事についての具体的な計画を立て（献立作成）、調理時の品質管理を行う。

計画が適切に進行しているか途中の経過を観察し（モニタリング）、計画どおりに調理及び食事の提供が行われたか評価を行い、適切に進んでいなかったら計画を修正する。

一定期間ごとに、摂取量調査やこどもの発育・発達状況について再度把握し、一定の期間で得られた（変化した）結果を目標と照らし合わせて確認する（評価）。
 評価結果に基づき、食事計画を見直し、献立作成など一連の業務内容の改善を行う。

図2 栄養評価の流れ



アセスメントとモニタリングは表裏一体。毎日の摂取状況や食べ方を観察・記録することで見えてくる食の背景をアセスメントに加えて対応の改善につなげる。

4. 食事提供に関する業務の進め方（「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」等参考）

食事提供に関する業務は次のような手順で進めることができる。

- ・対象のこどもについてのアセスメント
- ・同じ質や量で対応するこどもをグループ化する
- ・食事計画を立てる
- ・給与栄養量の基準を決める
- ・献立作成基準を決める
- ・品質基準を設定する
- ・期間献立を作成する
- ・作業指示書、作業工程表などを作成する
- ・食材料を発注する
- ・調理（品質管理・衛生管理）を行う
- x 食事摂取時の支援や観察を行う
- x おかわりや食べ残しの内容や量を確認する
- x 一定期間ごとに発育状況を確認する
- x 食事提供の目標を達成できたかを確認する

それぞれの過程での具体的な内容は次の通りである。

・対象のこどもについてのアセスメント

給食の提供量を決定するために体の大きさ（身長、体重、及びそのバランス（肥満度など））を把握し、発育状況を確認し、成長曲線に合わせて評価する。また、運動量など、生活の中での身体活動量が高いか低いかなどを判断する。そして、施設で提供する食事の食べる量や食べ方が

らどの程度の摂取量が期待できるのか、またどのくらい摂取することが望ましいかなどについて、体の大きさ、身体活動量と合わせて評価する。

なお、施設以外での食べる量や食べ方が分かる場合には、施設で提供する食事の量や食べ方と合わせて、そのこどもに望ましい内容を検討する。

表1 食事提供のアセスメントと評価の例

アセスメントを踏まえて適切に目標設定や評価を行うために

表：食事提供のアセスメントと評価の例

アセスメントの視点	モニタリング項目・方法(例)	集団			個人	
		アセスメント／評価	目標	計画	アセスメント／評価	目標・計画
QOL	食べる意欲・ 楽しみ	食事の様子	集団全体としての 傾向や問題の有無 の確認	楽しく食べる	施設としての食事支援 や食事提供の方針・目 標設定	
身体 状況	発育状況 栄養状態	身長・体重 ・発育曲線での 確認 ・肥満度による 判定	急激な変化がない かの確認 やせや肥満の児の 割合及びその変化 の確認 分布の確認(平均 値・中央値)	急激な変化が 無い やせ、肥満の 割合が少ない	エネルギー等の給与量 の計画・見直し 食事量の計画・見直し	要観察児の 確認 対応方法の 評価
健康 状態	食物アレルギーの有無 疾患の有無 禁忌食品	質問紙または 聞き取り		施設で対応で きている しっかり噛 む、飲み込め る	施設全体の食事提供で 用いる食品の計画・見 直し(個別対応とするか 施設全体での使用をや めるなど)	個別対応児の 確認 対応方法の 評価
口腔 機能	発育状況 食べる機能 獲得状況	歯の生え方 咀嚼の状況 嚥下の状況	集団全体としての 傾向や問題の有無 の確認	多様な料理や 食品を食べる	食事形態の計画・見直 し	要観察児の 確認
摂取 量等	摂取量 食経験 嗜好	盛り付け量の 個人差の確認 はじめて経験 する料理や食 品の確認 食べ残しの多 い料理や食品 の確認		食べ残しが少 ない	エネルギー等の給与量 の計画・見直し 食事量の計画・見直し 味付けや食事形態(切 り方・柔らかさ等)など 品質設計・改善 食品構成・献立計画・見 直し	要観察児の 確認 対応方法の 評価

※表の各項目の概要は下記の通り。

アセスメントの視点

- QOL、身体状況、健康状態、口腔機能、摂取量等の視点から、施設における食事提供、栄養管理に関するアセスメントは何に注目するのかについて示しています。

モニタリング項目・方法

- アセスメントの視点を踏まえ、モニタリングをする項目や方法の例を示しています。

集団と個人

- 一人一人のこどもに対するアセスメントの結果を踏まえ、集団としての目標を設定します。その目標の実現に向けて、計画を立てていきます。
- 集団の中で、個別に対応することが必要なこどもや、特別な配慮を要するこどもを確認した場合は、集団とは別にアセスメントの結果を踏まえて目標や計画を立てることになります。
- 例えば、個別のこどもの身体計測値に課題がある場合の対応と、施設全体でやせや肥満が多い場合の対応は、分けて考えることが必要です。
また、状況によっては従来行っていない測定や方法でのアセスメントの必要性を確認、その実施を施設で行うか、医療機関等で別途行ってもらう必要があるかを検討します。
- 集団でも個人でも、アセスメントを実施し、目標を立て、具体的な計画をしていく過程は同じですが、目標や計画の内容は異なったものになるでしょう。

アセスメント／評価

- 評価する事項の例を示しています。アセスメントの項目は、アセスメントの視点に応じて具体的に設定することで、適切に実態を確認していきます。
- 集団としては、全体の傾向や問題の有無を確認します。一方で、個別に対応することが必要なこどもについては、対応に関連するこどもの状況を確認するとともに、その対応方法に関する評価を行い、目標や計画に反映することで、適切な支援につなげていきます。

目標と計画

- 集団における「目標」は、施設全体で取り組む目標の例にもなります。何のために取り組んでいるか、施設関係者で認識を共有するためにも、目標を明確にすることが重要です。
- 「計画」には、目標を達成するための取組の例を示しています。計画した取組を実施した後は、目標の達成度の確認するため、「アセスメント/評価」に示す事項を行い、その結果に応じて目標や計画を見直したり改善を図ったりすることとなります。

(児童福祉施設等における食事の提供ガイド P23,24)

・同じ質や量で対応するこどもをグループ化する

施設で提供する食事全体を考えていく上で、こどもを集団で捉え、給与栄養量を計画するための基準量(代表値)を設定する。その時に、年齢、性や発育状況、体格、活動量を考慮してグループ化を行い、複数の基準で対応を考える。複数の基準を設定するべきかを検討する際には、食事を作る条件、配膳・配食の条件なども考慮して、効率的に実務が行えるよう配慮することも必要である。

・食事計画を立てる

提供する食事区分(朝食・昼食・夕食・間食・補食など)、食事時間(食べる時刻、配膳・配食の時間など)や食器や食具の種類、配膳・盛り付け方法、食べる場の状況、調理設備を考慮し、およその料理の組合せを決定する(主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品の料理区分による組み合わせ方など)。

・給与栄養量の基準を決める

提供する食事のエネルギー及び栄養素量（給与栄養量の基準）を決定する。考慮すべき栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）、カリウム及び食物繊維である。その他の栄養素もこどもの実態に応じて検討する必要がある場合もある。

なお、炭水化物はたんぱく質、脂質を優先して決定すれば、自動的に決まるが、エネルギーの半分以上を供給することになるため、食品（主食となる食品）の選択と量の決定において重要である。それゆえ、献立作成の点から考慮すべき栄養素として取り上げた。

・献立作成基準を作る

給与栄養量の基準と施設として目指す食事内容、施設の食事提供の状況等から、献立作成に当たっての基準を作成する。

・品質基準を設定する

料理区分ごとのおよその量（一人当たりの盛り付け予定量）や調味割合（塩分%など）また、料理の形状（なめらかにすりつぶした状態、歯ぐきでつぶせる固さなど）の基準を決める。

・期間献立を作成する

行事なども配慮しながら一定期間（1週間や1ヵ月単位など）の献立を立てる（予定献立の作成）。予定献立は他職種の意見も踏まえ、施設として決定する（給食委員会などでの決定）。

・作業指示書、作業工程表などを作成する

1食ごとの献立について作業指示書*を作成する。作業指示書に示す内容の例は次の通りである。

作業指示書の内容例

- ・料理名
- ・料理ごとの使用食材とその1人分の純使用量
- ・調理食数
- ・調理する人数分（食数）の純使用量（廃棄を除き摂取量につながる量）と使用量（廃棄も含めた発注量につながるもの）（重量、容量）
- ・作り方の手順とポイント（食材の切り方、調理・調味の順番、加熱機器の設定条件や時間）
- ・出来上がりの量や調味割合の指示

* ここでいう作業指示書は、施設毎に異なる名称で用いられている場合もあり、一般的に献立表とも表現される（献立表が作業指示を兼ねて運用している場合もある）が、こどもや保護者などに示す献立表（配布献立）と区別するために、調理時に作業指示書として用いるものという意味で、献立表と異なる表現をとった。なお、施設によって、作業手順書、調理指示書など様々な帳票名で呼ばれている場合もある。

作業工程表は、時間軸に合わせて、調理工程と作業工程が分かるように示すものであり、同時に、誰がどの作業を担当するかも分かるように示す。作業工程表は作業指示書と一体化している場合もあるので、施設で使いやすいものを使用することができ、一定の品質を保証できるようにしておくことが大切である。

作業工程表や作業指示書を作成する理由は、誰が作っても同じ品質に調理できるような作業の標準化や品質の標準化を目指すためであるとともに、作業を見直す際にも重要である。また、設備（機器など）によっても調理工程や作業工程が異なる場合もあることから、施設の設備に応じた指示書は品質管理の点から重要である。さらに調理工程における重要管理事項に関する温度、時間などの測定結果をこれらの様式内に記録することにより、衛生管理を含む品質管理が適切に行われていることを保証する重要な証拠となる。

・食材料を発注する

使用する食材料を食品業者に注文（発注）する。食品の種類、規格、量、品質を示し、あらかじめ費用の見積もりをとり、予算に応じた発注を行う。また、在庫食品については、在庫量を定期的に管理し、なるべく無駄がでないように調整、管理する。

・調理（品質管理・衛生管理）を行う

予定した献立を予定した質と量、決められた時間までに調理を行い、盛り付け、配膳する。

予定の変更が起きた場合（食品の変更、食数の変更、担当者の変更など）に対応できるように、日ごろから対応方法を検討しておく。あらかじめ計画した料理（量、味、色、温度など）に出来上がるように作業を管理していく。

また衛生的に作業が進められるよう、衛生標準作業手順を決め、点検を行う。さらには、リスクの高い作業に関する取り扱い事項をあらかじめ決めておき（衛生管理マニュアル）、その手順を守って作業ができるようにする。また手順を守って作業を行っていることの記録（時間や温度）をとるようにする。

xi . 食事摂取時の支援や観察を行う

こどもが食事を食べる際に、支援を行ったり、食べている様子を観察して、提供した料理が質（固さ、大きさ、形態など）、量ともに適切であったかどうかを直接確認する。またこどもごとの食べることに関する課題、あるいは発達状況などについても観察し、個別対応の必要性について関係者と連携し、対応していくことが重要である。さらに、自施設以外での食事のとり方に関して注意すべき事項の有無を確認し、注意事項がある場合には保護者と連携して課題を解決できるように支援していく。

x . おかわりや食べ残しの内容や量を確認する

おかわりした量や残した量を確認することによって、献立の検討や調理の品質管理上のポイントを評価（Check）し、改善（Action）につなげる。

なお、個人ごとにおかわりした量や残した量を確認することによって、およその摂取量を把握する。摂取量が適しているか継続的な観察の中で確認することが大切である。個人ごとの摂取量は、月齢、体の大きさ、活動量、発育の速度、摂食機能の発達段階に応じて異なるものである。これらを総合的にみて摂取量について評価するためには、管理栄養士・栄養士が中心となり、保育士、看護師等とよく連携して観察結果を検討していくことが必要である。量の調節だけで対応できるのか、形態の変更が必要なのか、食べる姿勢を見直せばよいのか、周りの様子（食環境）と関係があるのかなどを判断し、提供する食事の品質に見直（改善）すべき問題があれば、形態の調整、献立の工夫、調理上の改善や盛り付け量など、個別に対応する内容について検討する。

x . 一定期間ごとに発育状況を確認する

こどもの身長や体重の状況を確認して、食事の摂取量や活動量などが適切であるかを評価し、問題があれば、どこに問題があるか、何を改善するべきか検討する。また、摂食機能の発達や、食べ物の認知や受容が、食べる体験の増加とともに広がっているかなども確認する。

x . 食事提供の目標を達成できたかを確認する

保育所の食事提供の目標に応じて、食事提供に関わる業務が遂行できているか評価する。給与栄養量の見直し、献立作成基準や食事計画などの見直しが必要であれば改善する。新たな目標を立て、より質の高い食事提供ができるよう、目標を設定していく。

5 . 保育所等における給与栄養目標量

保育所等における給与栄養目標量は、日本人の食事摂取基準（2025年版）によることとし、個々の年齢、性、栄養状態、発育・発達状況、生活状況等を把握・評価し、提供することが適当なエネルギー及び栄養素の量を設定する。また、年齢、性、身体活動レベルに応じて、年齢階級等の別に給与栄養目標量を設定しても差し支えない。

給与栄養目標量は、定期的に見直すように努め、健全な発育・発達を促すために定期的に身長及び体重を計測し、成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察し、評価すること。

（児童福祉施設等における食事の提供ガイド 参照）

（1）給与栄養目標量の個人別の算出方法

給与栄養目標量の算出は、栄養アセスメント結果と身体活動レベル（表2）を用いて、個人別にエネルギー量を算出する方法と、年齢・性別・身体活動レベルが均一である場合に、年齢・性別の基礎代謝量（表3）によりエネルギー量を算出する方法の2つの方法がある。

いずれも、1日あたりのエネルギー量が決定したら、たんぱく質量を算出する。

1 身体活動レベル（表2）を用いて、個人別にエネルギー量を算出する方法の場合

表2 個人別エネルギー量算出基礎データ

年齢・性別区分		基礎代謝量 (kcal/日) 体重kg × 基礎代謝基準値	身体活動 レベル	エネルギー-蓄積量 (kcal/日)
1～2歳	男	体重(kg) × 61.0	1.35	20
	女	体重(kg) × 59.7		15
3～5歳	男	体重(kg) × 54.8	1.45	10
	女	体重(kg) × 52.2		10

<エネルギー量の算出式>

基礎代謝量

1日に必要なエネルギー量 (kcal/日)	=	現体重 (kg)	×	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	×	身体活動 レベル	+	エネルギー-蓄積量 (kcal/日)
<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	+	(<input type="text"/>)

例1) 1歳の男児で体重10kgの場合:

$$\text{“目安とする給与エネルギー量”} = \text{現体重 (10kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (61.0)} \\ \times \text{身体活動レベル (1.35)} + \text{エネルギー蓄積量 (20(kcal/日))} = 844\text{kcal}$$

850kcal (丸める)

例2) 4歳女児で体重16kgの場合:

$$\text{“目安とする給与エネルギー量”} = \text{現体重 (16kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (52.2)} \\ \times \text{身体活動レベル (1.45)} + \text{エネルギー蓄積量 (10(kcal/日))} = 1,221\text{kcal}$$

1,250kcal (丸める)

2 年齢・性・身体活動レベルが同じ場合に、年齢・性別の基礎代謝量(表3)によりエネルギー量を算出する場合

表3 年齢・性別の基礎代謝量

年齢	性別	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1～2歳	男	61.0	11.5	700
	女	59.7	11.0	660
3～5歳	男	54.8	16.5	900
	女	52.2	16.1	840

<エネルギー量の算出例>

例1) 1～2歳男子の場合： $700 \times 1.35 + 20 = 965 \text{ kcal}$
970 kcal (丸める)

例2) 1～2歳女子の場合： $660 \times 1.35 + 15 = 906 \text{ kcal}$
910 kcal (丸める)

* 前述1) 2)のとおり、各園の給与栄養目標量は、個人的に独自で算出するのが望ましい。園独自の算出が困難な場合は、年齢階級別に設定することも可能である。

(2) 三大栄養素の基準の設定の考え方

エネルギー量が決定したら、三大栄養素は総エネルギーに占める割合(%エネルギー)で決める。それぞれ必要範囲が示されているので、次の式により算出する。

<エネルギーから三大栄養素の算出式>

1日に必要なたんぱく質・脂質・炭水化物 (g/日)	1日に必要なエネルギー量 (kcal/日)	目標値 1) (% ÷ 100)	1gのエネルギー (kcal) 2)

$\text{たんぱく質・脂質・炭水化物 (g/日)} = \text{エネルギー量 (kcal/日)} \times \text{目標値 (\% \div 100)} \div \text{1gのエネルギー (kcal)}$

- 1) ・たんぱく質：総エネルギーに対して13%～20%
- ・脂質：総エネルギーに対して20%～30%
- ・炭水化物：総エネルギーに対して50%～65%
- 2) たんぱく質・炭水化物は1g = 4kcal 脂質は1g = 9kcal

たんぱく質の量 = 1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) × 13～20% ÷ 4kcal

脂質の量 = 1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) × 20～30% ÷ 9kcal

炭水化物の量 = 1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) × 50～65% ÷ 4kcal

たんぱく質

たんぱく質の推奨量（RDA）は1～2歳児で20g、3～5歳児で25gであるが、**児童福祉施設等における食事の提供ガイド**では、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー産生栄養素は、**総エネルギー摂取量に対する構成割合（エネルギー産生栄養素バランス）が適正でなくてはならないので、給与栄養量として、たんぱく質13%～20%、脂質20%～30%、炭水化物50%～65%の割合を目安とするように示されている。**

推定平均必要量（EAR）及び推奨量（RDA）は、たんぱく質不足に陥るリスクを低くするための摂取量を示したもので、この値に合わせなければいけないということではない。

むしろ、たんぱく質の主要な供給源である肉類、魚介類、卵類、大豆製品などは、各種ビタミンやミネラルも豊富に含むことから、ほかの栄養素の不足のリスクを抑え、しかも食事として美味しく食べられることについても考慮する必要がある。したがって、実質的には推奨量（RDA）以上であって、考慮すべきビタミンやミネラルの摂取が実質的に可能な食事計画となるようにすればよい。

（3）長崎県の保育所等における給与栄養目標量算出例

本県の保育所における給与栄養目標量は、年齢階級別により区分し、男女間で差がある数値は、平均値を使用した。

なお、栄養素については、**児童福祉施設等における食事の提供ガイド**により、下記のとおりとした。

県の給与栄養目標量を算出する際の基礎

エネルギー：1～2歳児、3～5歳児の推定エネルギー必要量

たんぱく質：総エネルギー比率13～20%の範囲で設定

脂質：総エネルギー比率20～30%の範囲で設定

炭水化物：総エネルギー比率50～65%の範囲で設定

食物繊維：3～5歳児の目標量

ビタミン：VA、VB₁、VB₂、VCは推奨量^{*2)}

ミネラル：カリウムは1～2歳は目安量、3～5歳は目標量。

カルシウム、鉄は推奨量

食塩相当量：1～2歳は2.8g未満、3～5歳は3.5g未満

^{*2)}推奨量とは、年齢階級別児のほとんど（97%～98%）が1日に必要量を満たすとされる1日の摂取量をいう。

0歳児

乳児の給与栄養目標量は、表4を参考に、月齢や発育状態、健康状況を考慮しながら乳児の実態に沿って定める。乳児期は、発育の個人差が大きいため、家庭での状況等も考慮する。

なお、保育士と給食担当者（栄養士等）が常に連携をとりながら毎日の喫食状況を把握し、給食日誌に記録しておく。

1～2歳児

1～2歳児の給与栄養目標量は、昼食と午前・午後のおやつで一日あたり食事摂取基準の48%（うちおやつ15%）とし、**不足者が多いカルシウム、鉄については、食事摂取基準の50%とした。**

たんぱく質、脂質及び炭水化物は、エネルギー比（%）として幅をもたせた。（表5）

3～5歳児

3～5歳児の給与栄養目標量は、昼食と午後のおやつで、一日当たり食事摂取基準の43%（うちおやつ10%）とし、1～2歳児と同様に、不足者が多いカルシウム、鉄については、食事摂取基準の50%とした。家庭から持参する主食量は、過去の主食量調査結果から、110gとした。たんぱく質、脂質及び炭水化物は、主食の栄養価を含めて、それぞれのエネルギー比（%）として幅をもたせた。（表6）

延長保育のおやつ

延長保育に伴うおやつの給与栄養量は、保育所の給与栄養目標量には含まれない。目安は、1日当たりの食事摂取基準の5%程度、夕食は25%～30%程度とするが、保育時間や家庭での食事を考慮し、柔軟に対応すること。

表4 0歳児の給与栄養目標量（1日）

月齢	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 エネルギー 比率 (%)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)*	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
	男児	女児											
0～5(月)	550	500	10	50		400	200	0.5	300	0.1	0.3	40	0.3
6～8(月)	650	600	15	40		700	250	4.5	400	0.2	0.4	40	1.5
9～11(月)	700	650	25										

表5 1～2歳児の給与栄養目標量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ()はエネルギー 比率%	脂質 ()は、エ ネルギー比 率%	炭水化物 ()は、エネ ルギー比率%	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)*	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
1日当たり食事摂取基準(A)	925	(13～20%) 30～46	(20～30%) 21～30	(50～65%) 116～150	850	425	4.0	375	0.4	0.55	35	2.8 未満
昼食+おやつの比率(B)	48%	48%	48%	48%	48%	50%	50%	48%	48%	48%	48%	48%
保育所の給与栄養目標量 (C=A×B/100)	450	15～22	10～14	56～72	410	220	2.0	180	0.2	0.27	17	1.4 未満

表6 3～5歳児の給与栄養目標量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ()はエネルギー 比率%	脂質 ()は、エ ネルギー比 率%	炭水化物 ()は、エネ ルギー比率%	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)*	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
	1日当たり食事摂取基準(A)	1275	(13～20%) 42～63	(20～30%) 29～42	(50～65%) 160～207	1500 以上	575	5.0	500	0.5	0.8	40	8.0 以上
昼食+ おやつ	比率	43%	43%	43%	43%	50%	50%	43%	43%	43%	43%	43%	43%
	栄養量 (B)	549	18～27	13～18	69～89	645 以上	288	2.5	215	0.22	0.35	17	3.4以上 1.5 未満
家庭から持参する 米飯110gの栄養量 (C)	172	2.2	0.2	38.1	32	3	0.1	0	0.02	0.01	0	1.7	0
保育所の給与栄養 目標量 (D=B-C)	380	16～24	13～17	31～50	620 以上	290	2.4	220	0.20	0.34	17	1.7 以上	1.5 未満

注)たんぱく質、脂質及び炭水化物の()書きは、総エネルギーに対する比率。

6. 献立作成

献立は、合理的な給食を行うための基本となるもので、園児に適正な食事を供給する上から、なくてはならないものである。

献立は、離乳食、1～2歳児食、3～5歳児食及びアレルギー食について実際に行う調理の効率や作業手順、動線、安全・衛生を考慮して作成する。

(1) よい献立をたてるための準備

- ・給食の提供に関する運営会議等の記録等を活用し、反省して次の献立に活かす。
- ・常にいろいろな情報を集め、多くの献立・資料を集めて整理しておく。

(2) 献立作成の手順

- ・はじめに主菜となる料理を決め、これに組み合わせる副菜・汁物・付け合わせ等を決める。
- ・1週間または10日間を一区切りとして、前後の献立が重ならないように配慮し、1か月間の献立を計画する。
- ・調理方法・作業手順を決める。

(3) 献立作成時の留意点

- ・給与栄養目標量を確保するため、あらかじめ定めた各園の食品構成基準に基づいて食品を選択(量的・質的)し、一日あたり平均使用量が、各園の食品構成基準を満たすよう組み合わせるか、栄養価計算を行う。
- ・旬の食品を上手に使用して、献立に変化をもたせる。
- ・嗜好や体験が広がり、深まるよう、食品の種類を多く使用する。
- ・料理の組み合わせに配慮する。
- ・季節や行事にあった献立(行事食等)を取り入れる。
- ・食物アレルギーの対応は完全除去対応として、代替食等を献立表に記載する。
- ・咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達状況等を観察し、その発達を促すことができるよう、食品の種類や調理方法に配慮する。
- ・食事時の誤嚥、窒息などの事故予防のため、誤嚥を引き起こしやすい食材の利用や大きさ等に配慮する。
- ・年齢・身体的状況の特性を考慮し、発達段階に応じたものである。
- ・乳幼児は、消化吸収機能が未発達で抵抗力も弱いので、内容確認のできない食品は避ける。
- ・乳製品は、成長期の園児にとって栄養上優れた食品であるので、スキムミルク又は牛乳を毎日欠かさず給与する。
- ・主食は、菓子パン等の甘い味は避ける。家庭にも指導する。

注)土曜日も、栄養的に充実した給食を実施する。

(4) 献立のチェック項目

作成した献立は、目的を満たしているか、項目毎にチェックする。

- ・給与栄養目標量は確保されているか
- ・主食、主菜、副菜の食材や調理法に重複はないか
- ・日々の調理作業量は標準化されているか

- ・園児の1食分として適当か
- ・全体の彩りや歯ごたえ、栄養バランスはよいか

7. 給与栄養目標量の確保法

(1) 食品構成による方法

食品構成による給与栄養目標量の確保は、食品を各群に分類して、群ごとの摂取目標量を決定して実施する。どんな食品を、どれだけ組み合わせたらよいか、食品群ごとの分量を設定しておく、食品毎の栄養価算定を省略でき、献立の評価に活用できる。

また、献立が作成しやすく、給与栄養目標量との差が少なくなり、バランスと食材の調和のとれた献立となる。

食品構成表の作り方

ア. 0歳児の食品構成表

離乳食の食品構成を作成する場合は、『離乳食の進め方の目安』（表11）を参考に作成する。

イ. 1～2歳児、3～5歳児の食品構成表（様式1-4-1,1-5-1,1-4-2,1-5-2）

現在までの自園の献立や、「長崎県の保育所等における食品構成例」（別表1、別表2）を参考に、園児の状況に応じた食品構成表を作成する。栄養価の算定は、自園で食品群別荷重平均栄養成分値を作成されている場合はその成分値を、作成されていない場合は県の「保育所における食品群別荷重平均成分表」（別表3、別表4）を用いる。

保育所における食品群別荷重平均成分表

食品群ごとに使用頻度の割合に応じて算定した栄養成分値の一覧表。食品構成による給与栄養目標量の確保の場合の基礎となるので、施設毎の食品使用状況が反映されるよう保育所や地域に応じて作成するのが望ましい。作成が困難な場合は、当面の間、県で示した「保育所における食品群別荷重平均成分表」（別表3、別表4）を用いてよい。

ウ. 食品構成作成時の留意点

)食品群によっては、毎日給与すべきものと、一定期間の平均値が食品構成を充足していればよいものとに分けられる。

* 毎日給与すべき食品群

穀類	毎食1品以上
魚類 肉類 乳類 卵類	いずれか1～2品
緑黄色野菜、その他の野菜、果実類	いずれか1～2品
乳類	毎日1品以上

* 一定期間の1日の平均値が充足していたらよい食品群

いも類 豆類 魚介類 肉類 卵類 海藻類

)毎日給与すべき食品群は、食品構成の数量を毎日の献立に取り入れるが、一定期間の1日の平均値が充足していたらよい食品群については、<例1><例2>のようにする。

<例1> **魚類の場合**・・・食品構成の数量 = 15 g 一定期間 = 10日とすると

$$\boxed{(\text{食品構成の数量}) \times (\text{一定期間}) = (\text{一定期間に給与すべき総量})}$$

$$15 \text{ g} \times 10 \text{ 日} = 150 \text{ g}$$

10日間に150gの魚類を献立に入れることになる。

魚を使った献立を取り入れ、魚を使用しない日や使用量の少ない日は、肉類、豆腐類、卵類などを取り入れる。

- ・魚料理（焼き魚など）に（二切れ） 40～50g × 2回
- ・お吸い物やその他の料理に 25～30g × 2回
（イカ、エビ、貝類 等）

<例2> **いも類の場合**・・・食品構成の数量 = 25 g 一定期間 = 10日とすると

$$\boxed{(\text{食品構成の数量}) \times (\text{一定期間}) = (\text{一定期間に給与すべき総量})}$$

$$25 \text{ g} \times 10 \text{ 日} = 250 \text{ g}$$

10日間に250gの芋類を献立に取り入れることになる。

同じ食品群のなかでも、複数の種類を取り入れるように工夫する。

- ・シチュー、カレー、サラダに ジャガ芋 30g × 3回
- ・コロッケに ジャガ芋 60g
- ・煮物の日に 里芋 40g
- ・おやつに さつま芋 60g

(2) 栄養価計算による方法

栄養ソフト等を活用して、日本食品標準成分表**2020年版（八訂）**のデータにより、使用した食品の栄養価計算を行い、給与栄養目標量との比較を行い、必要があれば献立を修正する。

(3) 不足する栄養素や過剰摂取となる栄養素への配慮

鉄は、不足がちになるので、園児の嗜好や家庭の状況などを考慮し、園や地域に応じた方法を考えるのが望ましい。また、骨の成長や歯質の強化のために、カルシウムも充分供給できるように作成する。（表7・表8参照）

家庭における食事や間食は、動物性食品、油脂類、砂糖類、食塩など摂りすぎる傾向にあり、主食（特に米）や牛乳・乳製品、野菜類は摂取量が少ない現状にある。したがって、献立作成は、家庭での食事を考慮して、食品の選択や食品構成に配慮する。

- ・魚介類：練り製品に偏らず、新鮮な魚を用いる。
- ・豆類：豆腐のみでなく、高野豆腐、煮大豆、納豆、おからなどを利用する。
- ・野菜類：同じ種類に偏らないよう、多種類を用いる。
- ・油脂類：おやつのお脂肪にも留意して、全体的にとりすぎないようにする。
- ・砂糖類、食塩：薄味が望ましいので、素材の味を生かすような味付けを心がける。

表7 鉄を補充するための食品

食品群	多含食品名及び摂取上の注意 等
豆 類	納豆・凍り豆腐・豆腐・おから・いんげん豆・そら豆
緑黄色野菜	ほうれん草・小松菜・春菊
その他の野菜	干し大根・枝豆
魚介類	うるめいわし・なまり(かつお)・煮干・しじみ・はまぐり・赤貝・あさり・かき
海草類	ひじき
肉 類	レバーは、鉄の給源としては有用。ただし、多量使用によるビタミンA過剰摂取に注意する。
種実類	ごま・ピスタチオ・アーモンド・松の実
卵 類	鶏卵の黄身・うずら卵

表8 カルシウムを補充するための食品

食品群	多含食品名及び摂取上の注意 等
牛乳・乳製品	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズ等。吸収しやすいカルシウムを多く含むが、同時に、動物性脂肪も含むので摂りすぎに注意
魚介類	じゃこ・いわし缶詰・かつおフレーク缶(水煮)・魚粉・桜えび・鮭水煮缶・みりん干し・貝類 等
豆・豆製品	大豆や大豆製品、インゲン豆
野菜類	小松菜・青梗菜・京菜(みずな)・菜の花・切り干し大根・春菊等
海草類	ひじき
種実類	ごま・アーモンド・ピーナッツ

注) カルシウムの吸収率は、牛乳・乳製品が50%、魚介類は30~38%、野菜は17~18%とそれぞれ異なるので、吸収率のよい食品を一緒に摂るとよい。

8. 食材料の発注

食品の購入は、献立表の総使用量にもとづき、食品の廃棄量を加えて購入量(発注量)を算出する。購入量の算出は、次の式により、購入係数(倉出し係数)を用いて算出する。

$$\text{購入量(発注量)} = \text{可食量} \times \text{購入係数}$$

(例) 人参の可食量が800gのとき、緑黄色野菜の購入係数は、1.2なので

$$\text{購入量} = 800 \text{ g} \times 1.2 = 960 \text{ g}$$

(例) 乾物は、表9を参考に、購入係数をかけて購入量(発注量)を算出する。

表9 食品の可食率と購入係数(倉出し係数)

食品群	可食率(%)	購入係数	食品群	可食率(%)	購入係数
米・押し麦	100	1.0	いも類	90	1.1
小麦粉	100	1.0	砂糖類	100	1.0
ごま	100	1.0	油脂類	100	1.0
大豆加工品	100	1.0	大豆	100	1.0

その他の豆類	100	1.0	緑黄色野菜	85	1.2
鮮魚類	75	1.3	その他の野菜	85	1.2
乾燥魚	90	1.1	乾燥野菜	100	1.0
肉類	100	1.0	海草類	100	1.0
卵類	89	1.1	柑橘類	75	1.3
乳類	100	1.0	その他の果実	75	1.3
			漬物類	90	1.1

表 10 乾物の戻し倍率

食品名	倍率	戻す方法	食品名	倍率	戻す方法
めし	2.1		かんぴょう	7	ゆでる
そうめん	3	ゆでる	はるさめ	3	"
ひやむぎ	3	"	ビーフン	3	"
干しうどん・そば	2.5	"	凍り豆腐	6	水にひたす
スパゲティー	2.5	"	豆類	2	煮る
マカロニ	2	"	干しぜんまい	4	熱湯にひたす
干しわかめ	10	水にひたす	切り干し大根	5	水にひたす
塩蔵わかめ	2	"	干しわらび	4	"
干しひじき	4	熱湯にひたす	きくらげ	7	"
こんぶ	3	"	干しいたけ	5	"

注) この数値は、乾燥物を水に戻した時の倍数である。(出典：女子栄養大学出版部調理ベーシックデータ)

9. 調理

- (1) 調理は、献立表の指示(作業指示書)に沿って行う。
- (2) 調理は、食材の適否、正確な計量、衛生的な洗浄、適正な加熱等、どの工程も適切に行う。
- (3) 乳幼児は、咀嚼力が十分でないので、食材の切り方や加熱時間等に配慮する。
- (4) 味付けは、薄味にする。
- (5) 食事時間、食器の保温性等を考慮し、飲み物・料理別に適当な温度で供与する。
- (6) 料理間の色彩の調和、食器の色・形・盛り付けに配慮する。
- (7) スプーン・フォーク・はしと、食器との組み合わせは、食べる意欲・姿勢・指先などの運動に影響するので、個々の発育・発達に応じて選ぶ。保育士との連携を密にする。

10. おやつを提供

- (1) おやつは、園児にとって食事の一部として重要であるので、菓子類・甘味品に偏らないよう、内容や与え方に配慮する。
- (2) 次の食事に支障の少ない消化のよいものを与える。
- (3) 水分と発育に必要なビタミン・ミネラルを補給できるものにする。
- (4) 週3回以上の手作りおやつを提供を目標に努力する。
- (5) 歯に付着しやすいものを避け、噛みごたえのある食品を加える等、むし歯予防に配慮する。

<好ましい手づくりおやつ>

噛みごたえのあるもの・・・いり大豆、煮干し、こんぶ、するめ、かりんとう、枝豆等
カルシウムや鉄が摂れるもの・・・魚粉入りお好み焼き、豆腐白玉団子、牛乳ゼリー、
きなこクッキー、ほうれん草入り蒸しパン等
素材を生かしたもの・・・果物、ふかし芋、おにぎり、野菜スティック、
とうもろこし等

1 1 . 授乳・離乳のすすめ方 (P173 「離乳・授乳の支援ガイド」を参照。)

(1) 離乳食の進め方

離乳食は、表 1 1 を参考に、個々の乳児への配慮を行う。献立に変化をつけ、偏りのないようにする。

使用食品が限定されないよう、いろいろな食品を使用するが、アレルギー発症予防のため数回家庭で食した食品を提供する。

家庭との連携を密にし、こどもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整する。

離乳食のポイント

- ・離乳開始のころは調味料は必要ないので、素材の味を生かして味つけに配慮する。
- ・離乳開始前に果汁などを与える必要はない。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満 1 歳までは使わない。
- ・鉄の不足に注意する。

【離乳開始前の果汁】 従来、離乳開始前に、乳汁以外の味やスプーンに慣れるためとして、スプーンで果汁などを飲ませることが勧められてきたが、離乳開始前の哺乳反射がある時期のスプーンの練習は、母子双方にとって負担が大きく効果的でないこと、果汁の摂取により乳汁摂取の減少が懸念されるだけでなく、果汁の過剰摂取に繋がりがやすいこと、現在の育児用ミルクの成分は改良されており果汁を足す必要がないことなどから、離乳開始前に果汁などを与える必要はないとされた。

【はちみつ】 蜂蜜に含まれている可能性のあるボツリヌス菌 (芽胞) により、乳児ボツリヌス症を起こすことがある。加熱しても芽胞は死滅しないので危険。1歳を過ぎれば食べても大丈夫。

【鉄の不足に注意！】 母乳児・育児用ミルク児ともに、乳汁摂取量が減ってくると、鉄欠乏を生じる可能性がでてくる。赤身の魚や肉、レバーをとり入れ、離乳食で積極的に鉄を補給する。フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではないが、離乳食が進まず、鉄欠乏リスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談して、必要に応じて活用を検討する。

(2) 乳児用調整粉乳の衛生的な取扱い (ガイドラインにおける調乳のポイント)

乳児用調整粉乳の調乳に当たっては、使用する湯は 70 以上を保つこと。

調乳後 2 時間以内に使用しなかったミルクは廃棄すること。

(P122 「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」参照)

(3) 冷凍母乳の取扱い (「児童福祉施設における食事の提供ガイド」より)

冷凍母乳は直接授乳と違っていろいろな過程を経るので、衛生的な配慮、手順が大切になる。

冷凍母乳は搾乳後すみやかに冷凍し、冷凍後 1 週間以内のものを原則として、受け入れることとする。

冷凍母乳を受け取る際には名前、搾乳日時、冷凍状態を確認し、冷凍庫（-15℃以下）で保管する。

専用の冷凍庫がない場合、他の食品に直接触れないように、専用の容器やビニール袋に入れて保管する。

母乳は飲む子どもの母親のものであることを確認する。病気感染などの防止のため、間違いのないようにする。

授乳時間に合わせて解凍する。

解凍するときは、母乳バッグのまま常温の水につけ、数回水を取り替える。熱湯や電子レンジでは解凍しない。




解凍した母乳を 40℃程度（体温に近い温度）の湯煎で加温する。

解凍した母乳は、母乳バッグの下の切り込み部分を引き裂いて、哺乳瓶に移す。

成分が分離しやすいので、ゆっくり振り混ぜあわせてから与える。

1 度解凍したものは、再冷凍しない。また、飲み残しは捨てる。

表 11 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後 5～6 か月頃	離乳中期 生後 7～8 か月頃	離乳後期 生後 9～11 か月頃	離乳完了期 生後 12～18 か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1 / 3	全卵 1 / 2	全卵 1 / 2～ 2 / 3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

（出典：授乳・離乳の支援ガイド 2019年3月）

12. 栄養指導

園児は、食事内容や食事量、好き嫌いやアレルギーなど様々な問題が多いので栄養士が配置されている場合には、その専門性を生かして具体的でわかりやすい指導助言を行うことが望まれる。

また、保育部門と連携の上、運動や睡眠など生活リズム全般を見通した食育の推進を図り、指導・助言の内容については、必ず記録に残し、必要に応じて職員間で事例検討等を行う。

(1) 園児に対する指導

個々人の身長・体重の変化を幼児の身長体重曲線や成長曲線（P182～185参照）として記録し、成長の状況に合わせたアセスメントと適切な栄養指導を結びつける。

食事の残食量、残食理由などを観察し、その結果をアセスメントに活かす。

肥満や偏食は、保護者に対する指導も併せて行う

(2) 保護者に対する支援

保育所の行事を活用して懇談会、試食会、調理講習などを積極的に開催する。

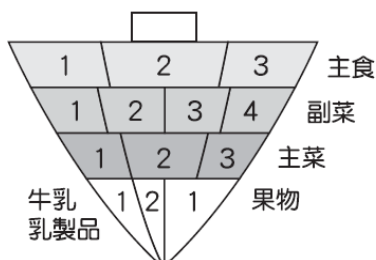
献立表及び栄養指導プリント等の配布、保育参観等を通じて、食事提供に対する正しい理解と家庭の食生活改善が推進されるよう配慮する。

嗜好調査や家庭との連絡を密にして偏食に陥らないよう防止策を考える。

食事バランスガイド^{*)}の活用

家庭においてもバランスのとれた食事ができるよう、「長崎県版食事バランスガイド」の活用をすすめる。

1200kcalの例



注*) 食事バランスガイドとは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の五つの料理区分とし、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかを一目でわかるようにイラストで示したものの。



13. 特別な配慮が必要な児への対応

ここがポイント！！

医師の診断に基づいて対応

食物アレルギー対応食の基本は完全除去！！

(1) 体調不良のこどもへの対応

一人一人のこどもの体調を把握し、それに応じて食材を選択し、調理形態を工夫した食事と水分補給に配慮する。

必要に応じて、嘱託医やかかりつけ医の指導・指示により、食事を提供する。

(2) 食物アレルギー児への対応（「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」より）

1) 基本原則

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

・生活管理指導表（ ）（P198参照）に基づく対応が必須

() 「生活管理指導表」は、保育所におけるアレルギー対応に関する、こどもを中心に据えた、医師と保護者、保育所の重要な“コミュニケーションツール”

食物アレルギー対応においては安全・安心の確保を優先する

・完全除去対応（提供するか、しないか）

・家庭で食べたことのない食物は、基本的に保育所では提供しない

2) 具体的な対応

対象園児の把握

園児が食物アレルギーと疑われる時には、保護者と連絡をとりながら園児の状況を把握する。また、アレルゲンとなる食品は種類も多く、症状の程度も異なるため、個別の食品構成を作成するなどの対応が求められる。

生活管理指導表の活用

保護者との協議の上、食物アレルギーの対応が必要な場合は、かかりつけ医に生活管理指導表の記載を保護者から依頼してもらい、生活管理指導表に基づいた対応を行う。

食事の対応

ア．アレルゲンの食物は完全除去として、代替食等は献立表に記載する。

卵・牛乳・乳製品・大豆などのたんぱく質性食品や小麦粉・米などの炭水化物を除去する場合には、発育に必要な栄養素が不足しないよう栄養バランスのとれた食事になるよう調整する。

食品の除去や代替食品の対応が困難な場合には、家庭からの協力を得る。

イ．アレルギー症状を誘発するリスクの高い食物が、少ない又はそうした食物を使わない共通献立メニューを取り入れるなど、食物アレルギーのリスクを考えた取組を工夫する。

ウ．保護者にアレルギー対応献立等の提供を行い、情報交換を密にする。

エ．安易に長期間制限を続けず、保護者との連携のもと、定期的に主治医を受診し指示を受けるなど適切に対応する。

食材を使用するイベントの管理

給食時は日常的に注意を払う一方で、食事以外での食材を使用する時（小麦粉粘土等を使った遊び、おやつ作り、豆まきなど）は注意が散漫になる傾向がある。また、誤食は、非日常的なイベント時（遠足、運動会など）に起こる傾向がある。職員がイベントの準備や手順に追われ、つい食物アレルギー対応に関する手順を抜いたり、忘れたり、間違えたりして事故が起こる例が多く、注意が必要である。

【令和2年3月31日子発第0331第1号厚生労働省子ども家庭局長通知より抜粋】

子どもの健康と安全の向上に資する観点から、子どもの食物アレルギー等に配慮した食事の提供を行うとともに、児童福祉施設における食物アレルギー対策に取り組み、食物アレルギーを有する子どもの生活がより一層、安心・安全なものとなるよう誤配及び誤食等の発生予防に努めること。

なお、多くの児童福祉施設では、食物アレルギーなどへの対応を行っている。また、子ども自身が自分の食物アレルギーの状況を自覚し、食物アレルギーを有していることを自分の言葉で伝えることが困難であることなども踏まえ、施設内の職員は、生活管理指導票を活用（ ）して、状況を把握するよう留意するとともに、子どもの異変時の対応等に備え、平素より危機管理体制を構築しておくこと。

【食物アレルギー対応チェック表】

平成27年3月23日長崎県こども未来課課長より参考にするよう通知

（P90～92別添参考様式 参照）

（３）障害のあるこどもへの対応

こどもの障害の状況を把握し、それに応じた食事を提供する。

咀嚼やくえん下機能に障害がみられるこども（咀嚼力が弱くうまく噛めない・えん下がうまくできない・舌が大きく動きが悪い等）の場合、大きさ・固さ・温度・粘度・飲み込みやすさなどの調理形態を配慮する。

環境により食事に集中出来ないこどもの場合、テーブルや椅子・食器・食具を工夫し、こどもの食べようとする意欲を大切にしながら適切な援助を行う。

家庭との連絡を密にし、必要に応じて専門機関からの指導・助言を受け、適切に対応する。

（４）延長保育や夜間保育への対応

一人一人のこどもの年齢・健康状態・生活習慣・生活リズムを把握し、それに応じてこどもに必要な量や調理形態・食事の時間帯に配慮した食事を提供する。

延長保育の食事は昼食やおやつと同様、ゆとりある時間と空間を確保し、あたたかい雰囲気になるように配慮する。

表 1 2 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外でも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行います。

使用を避ける食材

もち	白玉団子	乾いたナッツ・豆類	ミニトマト	ぶどう	さくらんぼ	個装チーズ	うずらの卵	アメ類・ラムネ	いか	こんにやく
----	------	-----------	-------	-----	-------	-------	-------	---------	----	-------

粘着性が高く、飲み込みにくい

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい

弾力性があり、噛み切りにくい

「糸こんにやく」で代用する

やむを得ず使用する場合の留意点

- 4等分して形や大きさを変える
- 4等分して形や大きさを変える
- 4等分して形や大きさを変えて、口内に残る皮も取り除く
- 加熱して形や大きさを変える

調理を工夫する食材

●「生年齢」はあくまで目安です。子どもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。

●離乳期においては、家庭で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。

年齢等

食材	1歳6か月～3歳頃	離乳期
<p>弾力性がある又は繊維が残るため、飲み込みにくいもの</p> 葉野菜 わかめ ソーセージ 薄切り肉	<p>2歳頃</p> <p>3歳～3歳6か月頃</p> <p>前歯から4番目の歯まで生えそろう。</p> <p>乳歯(20本)が生えそろう。</p>	<p>＜離乳初期＞ (5～6か月頃)</p> <p>＜離乳中期＞ (7～8か月頃)</p> <p>＜離乳後期＞ (9～11か月頃)</p> <p>＜離乳完了期＞ (12～18か月頃)</p>
<p>唾液を吸収して、飲み込みにくいもの</p> ゆでたまご ひき肉	<p>なめらかにすりつぶした状態にする</p> <p>舌でつぶせる固さにする</p> <p>歯ぐきでつぶせる固さにする</p> <p>歯ぐきで噛める固さにする</p>	<p>●歯はまだ生えていない子が多い。</p> <p>●前歯が生え始める。</p> <p>●歯ぐきに前歯が生えそろうまでいく。</p> <p>●前歯8本が生えそろう。黄歯が生え始める。</p>
<p>食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの</p> りんご なし	<p>やわらかくなるまで加熱する</p> <p>●生の状態、すりおろしただけの状態では与えない。</p>	<p>具体的な加熱方法は？</p>
<p>固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの</p> えび 貝類 おにぎりのり	<p>●「おにぎりのり」は、「きざみのり」で代用する。</p>	<p>●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期の子どもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分注意してください。</p>

14．災害時の対策

【令和2年3月31日子発第0331第1号厚生労働省子ども家庭局長通知より抜粋】

災害等の発生に備えて、平常時から食料等を備蓄するとともに、災害時等の連絡・協力体制を事前に確認するなど体制を構築しておくよう努めること。

【「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」より】

(災害への備え)

火災や自然災害などが発生した場合など、通常とは異なる環境・体制の下で保育を継続して行うことについても想定する必要があります。例えば、一時的に保育所以外の場所に避難を余儀なくされた場合、アレルギーを有している子どもに関する情報を保育士等が避難所の職員にすぐには伝えられないことや、食物アレルギー対応が必要な子ども用の食材を持ち出せないといったことが起こり得ます。こうした日常使用しているマニュアルに基づく対応ができないような事態でも、全職員が対応できるようにすることが求められます。

こうした事態を想定した取組は、各保育所が単独で行うだけでなく、自治体の支援の下、保育所、学校、消防、警察、医療機関、自治会等が連携して行うことが重要です。

(参考)

- ・ 社団法人長崎県保育協会（平成22年8月）『保育所における食事の提供に係る災害・事故時対策マニュアル』（P 256～265参照）
- ・ 公益財団法人日本栄養士会（平成26年1月）『平成25年度保育科学研究保育所における災害時対応マニュアル - 給食編 -』（P 266～271参照）

15．歯の健康

生後5、6か月頃までは、むし歯の原因となるミュータンスレンサ球菌の定着が起こりにくく、乳歯は唾液によって洗浄されるため、歯は清潔に保たれる。しかし離乳が進むにつれ唾液の洗浄作用だけではむし歯は防げなくなるので留意が必要である。保育所での対応に加え、家庭への指導をあわせて行うことが大切である。

(1) 健康な歯を守るための食事とは

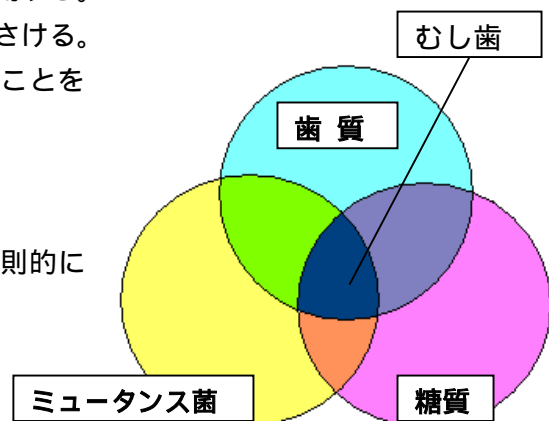
永久歯が形成される幼児期に必要な良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・C・D、リンなどの栄養素を含んだ食品を努めて使用する。
歯に付着しやすいもの、砂糖分の多い食べ物はさける。
特に、砂糖分の多い物と飲料を同時に摂取することをさける。

(2) むし歯予防の三原則を守る

むし歯の原因となるミュータンス菌に栄養を与えないよう甘い物を控え、食事等の時間を規則的にする。

ミュータンス菌をできるだけ取り除くため、飲食後は口をすすぎ、歯磨きをおこない、口中を清潔にする。

カルシウムをしっかりと摂り、丈夫な歯質をつくる。



(3) 噛む力を育てるために

最近は噛まない・噛めないこどもの問題も出てきているので、食品の種類や形態及び調理法に配慮する。

魚介類では、小魚など骨ごと食べられ、噛みごたえのある食品を加える。

肉類では、ひき肉ばかりでなく、段階的に大きな肉も噛めるような調理の工夫をする。

野菜類では、ごぼう・れんこんなど噛みごたえのある食品を利用する。

16. 栄養管理関係書類の記入要領

(1) 保育所等における給与栄養目標量

(様式 - 1・様式 - 2・様式 - 3)

1) 独自に算出する施設は、様式 - 2・様式 - 3の独自算出表を用いる。

認定こども園は、おやつを提供する児と提供しない児がいるため、給与栄養目標量については昼食とおやつの目標量を区分する様式 - 3を使用する。

<算出表の記入要領>

人数は、年齢別、男女別に記入する。

人数×1日当たりの食事摂取基準で合計を求め、(÷人数)して平均栄養量をもとめる。

3歳未満児は、昼食+午前・午後のおやつで、1日の給与目標量の48%、不足しやすい栄養素は50%を給与するものとする。

3歳以上児は、昼食(主食は家庭から持参)+午後のおやつで給与栄養量の43%、不足しやすい栄養素は50%を給与するものとする。

3歳以上児の家庭から持参する主食量は、地域差・年齢差を考慮して園で定め、その栄養価を差し引く。

3歳以上児の主食を施設で提供する場合は、主食の栄養価を含めた給与栄養目標量を算出すること。

2) 県算出例値を使用する施設は、様式 - 1を用いて県算出例値の考え方や算出根拠(P16~17)を参考に記載する。給与栄養目標量はできるだけ園独自の目標量を算出するのが望ましい。

3) 保健所へは、様式 - 1又は - 2、 - 3を5月末日までに提出する。

(2) 食品構成表(様式 - 4 - 1、 - 4 - 2又は様式 - 5 - 1、 - 5 - 2)

各園の給与栄養目標量を満たすように食品群の組み合わせを設定する。

<記入要領>

3歳未満児、3歳以上児別に作成し、荷重平均栄養成分表を用いて栄養価を算定する。

荷重平均栄養成分表は、食品構成の栄養価算定の基礎となるので、各園や地域に応じて作成するのが望ましいが、作成が困難な場合は、当面の間、県で示した「荷重平均栄養成分表」(別表3、別表4)を用いてよい。

入園時の年齢区分により、年1回(4月)に作成し、5月末日までに保健所に提出する。

(3) 給食内容検討表

(10日間分: 様式 - 6、様式 - 7)(1か月間分: 様式 - 8、様式 - 9)

提供する食事内容の検討は、1か月単位で行うのが望ましいが、少なくとも、連続した10

日間（土曜日を含む）の予定献立について、使用食品量により給食内容検討表を作成する。内容検討表は、5月分と10月分を5月末日と10月末日までに保健所に提出する。

<記入要領>

給食日誌から、3歳未満児と3歳以上児別に、一人当たりの食品群別摂取量を転記し、1か月間（又は10日間）の平均を出す。

あらかじめ定めた「当園の食品構成基準」と、この「食品群別摂取量」を比較し、適正な献立であるかどうか評価する。

1人平均摂取量と当園の食品構成との差は、 $\pm 10\%$ の範囲内を目安とし、食品及び栄養バランスの評価に活用すること。

お弁当の日等で、おやつのみを提供した場合は、給食内容検討表には記入しない。

（４）予定・実施献立表及び給食日誌（様式 - 10、様式 - 11）

給食日誌は、予定献立と実施献立を兼ね、給食実施上の基本となる。給食日誌には、予定・実施献立表のほか、毎日実施した給食状況が記録されていることが必要である。

認定こども園は、おやつを食べる人数把握が出来る様式とした。

<記入要領>

予定献立表（給食日誌）は、献立計画に基づき、早めに作成する。

「予定献立」、「実施献立」は、施設長までの決裁を受ける。

予定献立の一部が変更される場合は、変更の箇所を朱書きにする。

予定人員に対し、実施人員の差が10%以上になった場合は、総使用量を訂正する。

共通献立も、3歳未満児と3歳以上児の各々の分量を記入する。

3歳未満児、3歳以上児の「可食量計」は、1人当たりの可食量にそれぞれの人数を乗じたものである。

職員給食を実施する場合は、職員食数を3歳以上児の食数に加える。

検食等には、検食、保存食、展示食を含み、これも3歳以上児食数に加える。

「総使用量」は、総可食量に廃棄量を加算したもので、購入係数（倉出し係数表）により算出する。

離乳食材料は、未満児追加献立として購入し、献立内容は、離乳食献立欄に記入する。

離乳食対象児が多い場合は、乳児用の「予定・実施献立表及び給食日誌」を作成する。

「食品群別摂取量」（一人当たり可食量）の欄は、当日使用の食品を3歳未満児、3歳以上児に分けて記入する。給食内容検討表に転記して評価するため、正確に記入する。

食品分類は、別表5による。

「本日納品計」欄は、当日購入したすべての給食材料の納品書の合計を記入する。

なお、自家生産物等の給食材料（米・野菜・魚等）については、総使用量には含めるが給食材料費としての記載はしなくてよい。

日誌は、特記事項（感想・園児の状況等）や残菜状況（料理毎に、詳しく）を記録し、食事内容の向上に活用する。

検食欄は、検食簿を兼ねているので、毎回記入する。検食を複数で行う場合は、別途、検食簿（様式 - 8）を使用する。

(5) 食品受払簿 (様式 - 1 2)

貯蔵食品について、食品別に食品受払簿により日々の受払いを明らかにし、食品の受払管理の適正化を図る。受払いの方法は、単位ごと(本、Kg等)に記入する。月計、累計を記入し、帳簿と在庫量の照合を行い、適正な食品管理に努める。

おおむね、当日中に消費してしまうものは、食品発注伝票並びに食品納品伝票を整理保管しておくことで、受払簿にかえることができる。

(6) 給食用スキムミルク受払台帳 (様式 - 1 3)

保育所に配分されている給食用スキムミルクは、関税暫定措置法(昭和35年法律第36号)による免税品であるので、関税暫定措置法施行令第33条第5項により、所定の様式の受払台帳を整備し、受払管理の適正化を図る。現品と台帳の残量照合は、少なくとも月1回は行い、受払台帳は3年間保存する。スキムミルクを処分(移動・亡失又は滅失)する場合は、所轄税関長への届出が必要である。賞味期限を過ぎたものについても同様の届出が必要である。

(7) 給食実施状況一覧表 (様式 - 1 4)

4月から翌年3月までの給食実施状況を一覧表にまとめる。職員給食を実施している場合は、徴収金額を明らかにしておく。

給食実施食数(B、C、D、F)は、日誌から実施数の月毎の合計を記入する。

計(E)は、B + C + Dを記入する。

給食費支出額(G)は、その月の材料費の納品金額を記入する。

職員給食費(H)は、実施している場合実費を徴収し、徴収した給食費の合計を記入する。

園児1人1日当たり平均金額(J)は、次の式を目安に算出する。

園児1人1日当たり平均金額(J)

$$= (\text{給食費支出額(G)} - \text{職員給食費(H)}) \div \text{実施食数計(E)}$$

(8) 給食委員会会議録 (様式 - 1 5)

施設長等の管理者を含めた食事提供に係る職員で構成する運営会議等の会議記録である。定例的(月1回以上)に開催した会議の内容を正確に記録し、改善すべき事項等は業務に反映させるなど、食事提供に係る業務の運営の向上に活用する。

(9) 発注書及び検収の記録簿 (様式 - 7)

食品名・数量・納品日時が必ず記入され、商店と保育所の両方に控えが残るように2部複写で作成するのが望ましい。また、検収の記録簿は、発注書をもとに、一品ごとに検収し、記録を残す。

別表 1

保育所における食品構成の県例（3歳未満児用）

食品群	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
									A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
魚介類	生・冷凍魚	11	14	1.8	0.5	0	40	3	0	2	0.01	0.01	0	0
	練り製品・その他	3	5	0.5	0.1	0.2	7	7	0	0	0	0	0	0.1
肉類		16	32	2.5	2.3	0	46	0	0.1	28	0.05	0.03	1	0
卵類		7	10	0.8	0.7	0	9	3	0.1	15	0	0.03	0	0
乳類	牛乳	100	61	3.0	3.4	4.4	151	110	0	37	0.04	0.15	1	0.1
	スキムミルク	5	18	1.5	0.0	2.4	90	55	0	0	0.02	0.08	0	0.1
	乳製品	4	6	0.3	0.3	0.3	5	9	0	3	0	0.01	0	0
豆類		14	16	1.3	1.0	0.3	34	16	0.3	0	0.01	0	0	0
野菜類	緑黄色野菜	25	7	0.2	0	1.2	85	8	0.1	87	0.02	0.01	6	0
	その他の野菜	30	9	0.2	0	1.4	64	7	0	1	0.01	0	3	0
果実類		40	26	0.1	0	5.1	82	2	0.0	5	0.01	0.00	7	0
海藻類		1.2	1	0.1	0	0.0	27	6	0	3	0	0	0	0.1
穀類	米	35	119	1.9	0.3	26.3	34	1	0.3	0	0.04	0.01	0	0
	パン類	8	14	0.4	0.3	2.2	5	2	0	0	0.00	0	0	0.1
	その他の穀類	10	31	0.8	0.1	6.2	14	3	0	0	0	0	0	0.1
いも類		15	13	0.1	0.0	3.2	58	2	0.1	0	0.01	0	4	0
油脂類		3	25	0	2.7	0	0	0	0	4	0	0	0	0
種実類		0.8	5	0.1	0.4	0.0	4	8	0.1	0	0	0	0	0
砂糖類		2	8	0	0	1.9	1	0	0	0	0	0	0	0
菓子類		5	19	0.2	0.6	3.0	7	3	0	2	0	0	0	0
調味料類		5	11	0.2	0.6	0.8	14	3	0.1	0	0	0	0	0.5
合計			450	16.0	13.3	59.0	777	248	1.4	187	0.23	0.34	22	1.1

* 総エネルギーに対する たんぱく質のエネルギー比(%) 14.2 % 目標 10%以上20%未満
脂質のエネルギー比(%) 26.6 % 目標 20%以上30%未満
炭水化物の比率(%) 52.4 % 目標 50%以上70%未満

* 本表は県例を示す。

* 献立を効率的に作成するため、様式 I-③、I-④により、園の給与栄養目標量にあわせた「食品構成基準」を作成する。

別表 2

保育所における食品構成の県例（3歳以上児用）

食品群	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g	
									A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
魚介類	生・冷凍魚	13	17	2.1	0.6	0	47	3	0	2	0.01	0.02	0	0	0
	練り製品・その他	4	6	0.7	0.1	0.3	9	9	0.1	0	0	0	0	0	0.1
肉類	20	41	3.0	3.0	0	57	0	0.1	34	0.07	0.03	1	0	0	
卵類	10	14	1.1	0.9	0	13	5	0.2	21	0.01	0.04	0	0	0	
乳類	牛乳	100	61	3.0	3.5	4.4	150	110	0	38	0.04	0.15	1	0	0.1
	スキムミルク	5	18	1.5	0.0	2.4	90	55	0	0	0.02	0.08	0	0	0.1
	乳製品	7	11	0.6	0.7	0.5	9	17	0	6	0.00	0.01	0	0	0
豆類	18	21	1.6	1.3	0.4	43	22	0.3	0	0.01	0.01	0	0.5	0	
野菜類	緑黄色野菜	40	12	0.3	0	1.8	136	13	0.1	140	0.02	0.02	9	0.9	0
	その他の野菜	40	12	0.2	0	1.8	86	8	0	2	0.01	0	4	0.8	0
果実類	30	19	0.1	0	3.8	59	2	0	4	0.01	0	6	0.3	0	
海藻類	1.5	2	0.1	0	0	34	7	0.1	3	0	0	0	0.4	0.1	
* 穀類	米	4	14	0.2	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	パン類	3	8	0.2	0.2	1.4	3	1	0	0	0	0	0	0.1	0
	その他の穀類	13	39	1.0	0.2	8	18	4	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0.1
いも類	20	18	0.2	0.0	4.2	76	3	0.1	0	0.02	0.00	5	1.4	0	
油脂類	4	34	0	3.7	0.1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
種実類	1.2	7	0.2	0.6	0	5	12	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0	
砂糖類	3	11	0	0	2.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
菓子類	5	16	0.2	0.5	2.6	8	2	0	1	0	0	0	0	0	
調味料類	6	13	0.3	0.7	0.9	17	3	0.1	0	0	0	0	0.1	0.6	
合計		394	16.6	16	38.5	865	276	1.3	256	0.24	0.37	26	4.9	1.1	

1. 総エネルギー(主食の栄養量を含む)に対するたんぱく質のエネルギー比(%) 13.4 % 目標 10%以上20%未満
 (エネルギー比(%)は、主食の栄養量プラスした値で評価すること。) 脂質のエネルギー比(%) 25.3 % 目標 20%以上30%未満
 炭水化物の比率(%) 54.8 % 目標 50%以上70%未満
2. *印: 3歳以上児の穀類は全体で15gとするが、按分して計算している。

別表 3

長崎県の保育所における食品群別荷重平均成分表（3歳未満児用）

（可食部100gあたり）

食品群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
								A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
魚介類	生・冷凍魚	128	16.5	4.8	0.0	361	24	0.2	15	0.12	0.13	0	0.0
	練り製品・その他	151	18	3.8	6.9	241	235	1.9	12	0.03	0.09	6	2.0
肉類		202	15.4	14.3	0.3	286	3	0.5	172	0.33	0.16	5	0.2
卵類		142	11.2	9.3	0.3	130	46	1.5	213	0.06	0.37	0	0.4
乳類	牛乳	61	3.0	3.4	4.4	151	110	0.0	37	0.04	0.15	1	0.1
	スキムミルク	354	30.6	0.7	47.9	1800	1100	0.5	6	0.30	1.60	5	1.4
	乳製品	144	7.1	8.5	8.6	119	218	0.2	79	0.04	0.16	3	0.6
豆類		116	9.2	6.8	2.3	243	116	1.8	0	0.07	0.03	0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	28	0.8	0.0	4.8	341	31	0.3	346	0.06	0.05	23	0.0
	その他の野菜	31	0.6	0.0	4.5	214	22	0.1	4	0.02	0.01	10	0.0
果実類		66	0.2	0.0	12.8	205	5	0.1	12	0.03	0.01	18	0.0
海藻類		104	6.5	0.8	2.7	2232	462	5.9	218	0.09	0.23	10	7.1
穀類	米	341	5.4	0.9	75.2	98	4	0.8	0	0.11	0.02	0	0.0
	パン類	171	4.8	3.9	26.9	61	19	0.3	0	0.05	0.02	0	0.7
	その他の穀類	307	7.6	1.3	62.3	137	30	0.3	2	0.07	0.05	0	0.6
いも類		88	0.9	0.2	21.2	387	16	0.4	1	0.08	0.02	23	0.0
油脂類		838	0.0	91.5	1.9	7	3	0.0	136	0.00	0.00	0	0.3
種実類		597	18.7	50.5	2.6	442	1021	8.6	1	0.47	0.27	0	0.0
砂糖類		377	0.0	0.0	95.2	40	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
菓子類		376	4.8	12.0	59.8	135	53	0.3	36	0.04	0.04	4	0.5
調味料類		213	4.5	11.7	15.7	274	52	1.5	8	0.04	0.06	1	10.5

*ugRE=レチノール当量

（令和8年3月 長崎県こども未来課・長崎市幼児課作成）

注）1. 食品群別荷重平均栄養成分について

- ・荷重平均とは、それぞれの食品群に属する食品の構成割合に基づいてもとめた栄養成分の平均値である。
- ・食品群別の食品分類は、別表5に示す。栄養価算定は、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年を使用。
- ・献立提供保育所：3歳未満児463か園、3歳以上児468か園 献立収集回数：4か月分について、各月の指定日分。
- ・献立種類：3歳未満児食及び3歳以上児食
- ・解析作成：長崎県こども未来課、長崎市幼児課

2. 食品群別荷重平均栄養成分は、食品構成を作成するために必要。対象者年齢や嗜好、地域等条件が異なるため、施設や地域の実態に応じて作成することが望ましい。作成が困難な場合、当分の間、本表を使用してもよい。

3. 市販の鉄強化食品（ヨーグルトや菓子など）については、使用食材に含めて算出することができなかったため、実態よりも鉄の成分値が低くなっていることが考えられる。鉄が不足しがちな施設については、鉄を多く含む食品の使用を心がけること。

別表 4

長崎県の保育所における食品群別荷重平均成分表（3歳以上児用）

（可食部100gあたり）

食品群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g	
								A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
魚介類	生・冷凍魚	130	16.5	4.7	0.0	359	26	0.2	17	0.10	0.13	0	0.0	0.0
	練り製品・その他	148	17.4	3.6	6.8	235	217	1.6	12	0.03	0.07	6	0.0	1.9
肉 類		206	15.0	15.0	0.4	286	3	0.5	169	0.34	0.15	5	0.0	0.2
卵 類		142	11.3	9.4	0.4	129	46	1.5	212	0.06	0.37	0	0.0	0.4
乳類	牛 乳	61	3.0	3.5	4.4	150	110	0.0	38	0.04	0.15	1	0.0	0.1
	スキムミルク	354	30.6	0.7	47.9	1800	1100	0.5	6	0.30	1.60	5	0.0	1.4
	乳 製 品	157	8.0	9.7	7.5	122	244	0.1	86	0.03	0.16	1	0.0	0.6
豆 類		119	8.9	7.0	2.3	240	120	1.7	0	0.06	0.03	0	2.8	0.0
野菜類	緑黄色野菜	29	0.8	0.0	4.6	339	32	0.3	349	0.06	0.04	23	2.3	0.0
	その他の野菜	30	0.5	0.0	4.5	215	21	0.1	4	0.02	0.01	10	2.0	0.0
果 実 類		63	0.2	0.0	12.6	195	6	0.1	14	0.03	0.01	20	0.9	0.0
海 草 類		108	6.7	0.8	2.9	2251	471	6.7	220	0.09	0.26	9	23.4	7.4
穀類	米	342	5.4	1.0	75.3	100	4	0.8	0	0.11	0.02	0	0.8	0.0
	パン類	277	7.7	5.5	45.4	99	29	0.5	1	0.07	0.04	0	3.1	1.1
	その他の穀類	303	7.5	1.5	61.5	138	29	0.4	2	0.07	0.05	0	2.6	0.6
い も 類		88	1.0	0.2	21.1	382	14	0.5	0	0.08	0.02	23	6.8	0.0
油 脂 類		838	0.0	91.8	1.8	7	3	0.0	130	0.00	0.00	0	0.0	0.3
種 実 類		589	18.5	49.9	2.8	445	1006	8.5	1	0.47	0.27	0	11.7	0.0
砂 糖 類		379	0.0	0.0	95.5	39	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
菓 子 類		327	4.6	10.1	51.1	159	46	0.2	29	0.03	0.02	8	0.8	0.6
調味料類		213	4.4	11.8	15.1	275	52	1.4	7	0.04	0.05	0	2.1	10.2

*ugRE=レチノール当量

(令和8年3月・長崎県こども未来課・長崎市幼児課作成)

注) 前ページのとおり

食品群		該当する主な食品名
魚介類	生・冷凍魚	鮭(しろさけ) 赤魚 鯡 メルルーサ 鯛(真鯛・れんこだい・あまだい) 鯖(まさば・ノルウェーさば) かれい さわら ぶり ししゃも しいら はまち えび(パナメイえび・しばえび・ブラックタイガー)
	練り製品・その他	ちくわ かまぼこ さつま揚げ かに風味かまぼこ 煮干し(かたくちい わし・いかなご) 缶詰(まぐろフレーク・さけ・さば) 魚肉ソーセージ すり身 はんぺん つみれ しらす干し かつお節 さば節
肉類		鶏肉(もも・ひき肉・むね・ささみ) 豚肉(ひき肉・もも・かた・ロース) 牛肉(ひき肉・もも) ハム ベーコン ウィンナーソーセージ 鶏レバー
卵類		鶏卵 うずら卵 たまご焼
乳類	牛乳	普通牛乳 加工乳(低脂肪・濃厚)
	スキムミルク	スキムミルク(脱脂粉乳)
	乳製品	ヨーグルト(無糖・加糖) チーズ(プロセス・パルメザン・クリーム) 乳酸菌飲料 乳児用液体ミルク アイスクリーム 生クリーム
豆類		豆腐(木綿・絹ごし) 生揚げ(厚揚げ) 豆乳 油揚げ だいず(ゆで・水煮) 納豆(挽きわり・糸引き) 焼き豆腐 きな粉 凍り豆腐 あずき あん
野菜類	緑黄色野菜	人参 トマト かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 こねぎ ピーマン(青・赤・黄) 野菜ミックスジュース チンゲンサイ オクラ さやいんげん 葉ねぎ なら アスパラガス 水菜 サニーレタス
	その他の野菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 もやし 大根 ごぼう えのきたけ なす ぶなしめじ レタス れんこん ホール・クリームコーン缶 しい たけ(生・乾) クリームコーン缶 えだまめ(冷凍) たけのこ(ゆで・水煮) 根深ねぎ グリンピース 切干しだいこん とうがん かぶ しょうが
果実類		バナナ りんご オレンジ(バレンシア・ネーブル) みかん 果物缶詰(み かん・パイン・もも) いちご すいか 日本なし パイン キウイフル ーツ(緑・黄) ジュース(りんご・オレンジ) メロン かき
海藻類		わかめ ひじき 昆布 もずく 塩昆布 くきわかめ 寒天 味付けのり あおのり こんぶ佃煮 あおさ ところてん
穀類	米	うるち米 七分つき米 はいが精米 半つき米 玄米 もち米
	パン類	ロールパン コッペパン 食パン フランスパン ぶどうパン 米粉パン
	その他の穀類	薄力粉 ホットケーキミックス粉 マカロニ うどん(ゆで・干し・生) 中華麺(ゆで・生・蒸) パン粉(乾燥) コーンフレーク 白玉粉 ビーフン 強力粉 そうめん 米粉 餃子の皮 天ぷら粉 焼きふ 中力粉 上新粉
いも類		じゃがいも さつまいも 片栗粉 しらたき さといも(生・冷凍) フライドポテト(市販品) 板こんにゃく はるさめ ながいも
油脂類		調合油 なたね油 バター(無塩・有塩) えごま油 マーガリン ごま油
種実類		ごま アーモンド ねりごま 栗(甘露煮・ゆで) くるみ 落花生 ピーナツバター チアシード えごま
砂糖類		上白糖 三温糖 てんさい含蜜糖 いちごジャム 黒砂糖 グラニュー糖 マーマレード 和三盆糖 はちみつ メープルシロップ
菓子類		ビスケット(ソフト・ハード)ゼリー せんべい(しょうゆ・甘辛・揚げ) コーンスナック カスタードプリン クラッカー(オイル・ソーダ) あられ ウエハース 菓子パン(あんなし) カステラ ポーロ サブレ
調味料類		みそ(麦・米) 醤油(濃口・薄口) マヨネーズ カレールウ トマトケチャ ップ 穀物酢 鶏がらだし 本みりん 料理酒 固形ブイヨン みりん風 調味料 食塩 ハヤシルウ 洋風だし ウスターソース 米酢 お好み焼 きソース ホワイトソース