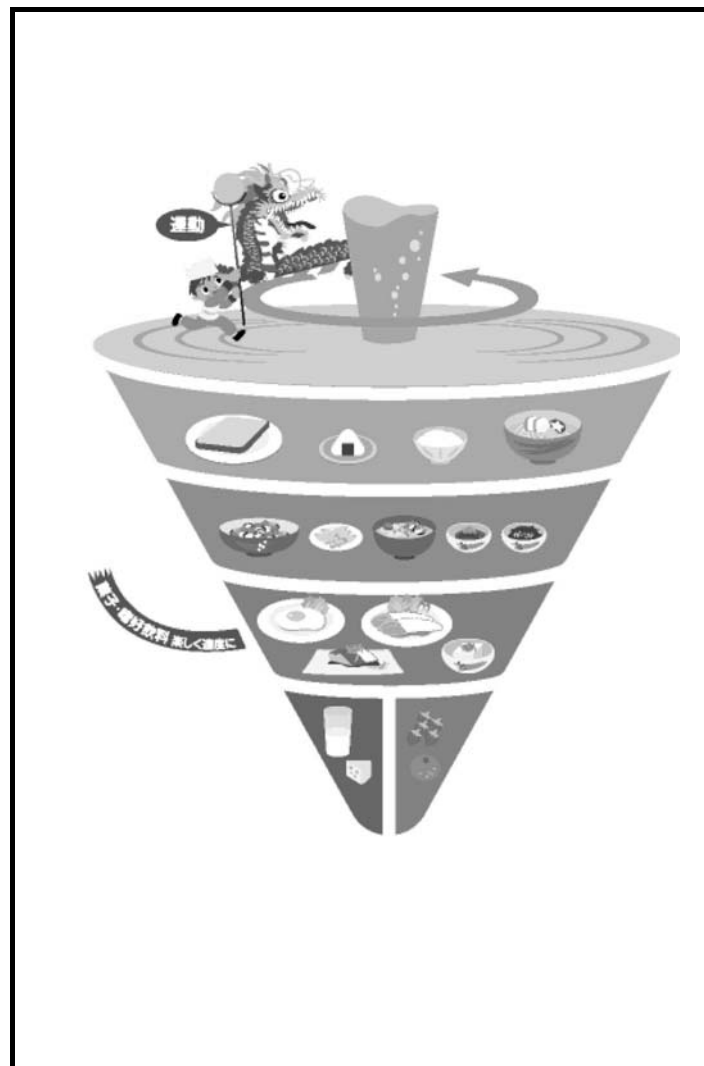


第3章 栄養管理



第3章 栄養管理

ここがポイント！！

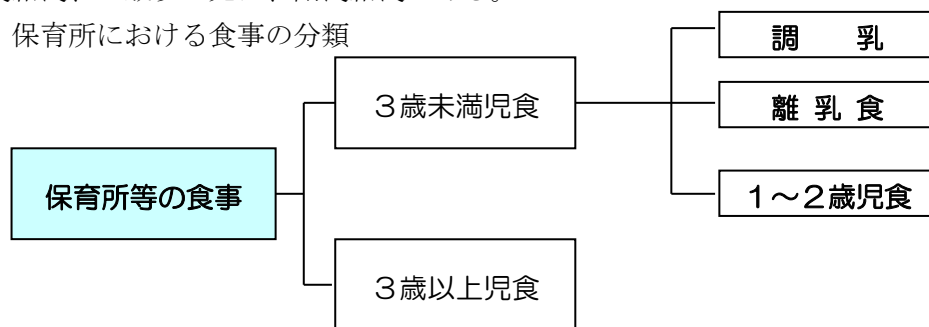
- ①集団での管理から、個別対応に ～ 一人一人に応じた食事の提供を ～
- ②子どもの栄養と発育・発達をトータルに考える栄養管理に！（成長曲線等で個々人の成長の過程を観察・評価）
- ③1回の食事にこだわらない！1日、1週間、1ヶ月間のスパンで摂取量を考えよう！
- ④全職員の共通理解と連携。家庭へも積極的に情報を発信し、連携・支援をしよう！

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2年4月から「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が適用されたのに伴い、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

令和2年3月31日子母発第0331第1号厚生労働省子ども家庭局母子保健課長通知 参照 ^{*1)}

- ① 子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、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（以下「給与栄養量」という。）の目標を設定するよう努めること。なお、給与栄養目標量の目標は、子どもの発育・発達状況、栄養状態等の状況を踏まえ、定期的に見直すように努めること。
- ② エネルギー摂取量の計画に当たっては、参考として示される推定エネルギー必要量を用いても差し支えないが、健全な発育・発達を促すために必要なエネルギー量を摂取することが基本となることから、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。
- ③ たんぱく質は、総エネルギーに対して 13%以上 20%未満の範囲内を目安とする。
- ④ 脂質は、総エネルギーに対し、20%以上 30%未満の範囲内を目安とする。
- ⑤ 炭水化物は、総エネルギーに対して 50%以上 65%未満の範囲内を目安とする。
- ⑥ 1 日のうち特定の食事（例えば昼食）を提供する場合は、対象となる子どもの生活状況や栄養摂取状況を把握、評価した上で、1 日全体の食事に占める特定の食事から摂取することが適当とされる給与栄養量の割合を勘案し、その目標を設定するよう努めること。
例）・生活状況等に特段配慮すべき問題がない場合には昼食は、1 日全体の概ね 1／3 を目安とする。
・おやつは、発育・発達状況や生活状況等に応じて 1 日全体の 10～20%程度の量を目安とする。
- ⑦ 給与栄養目標量が確保できるように、献立作成を行うこと。
- ⑧ 献立作成に当たっては、季節感や地域性等を考慮し、幅広い種類の食品と取り入れたものとする。また、子どもの咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達等を観察し、食品の種類や調理方法に配慮する。さらに、嗜好や体験が広がり深まるよう、料理の組み合わせにも配慮する。

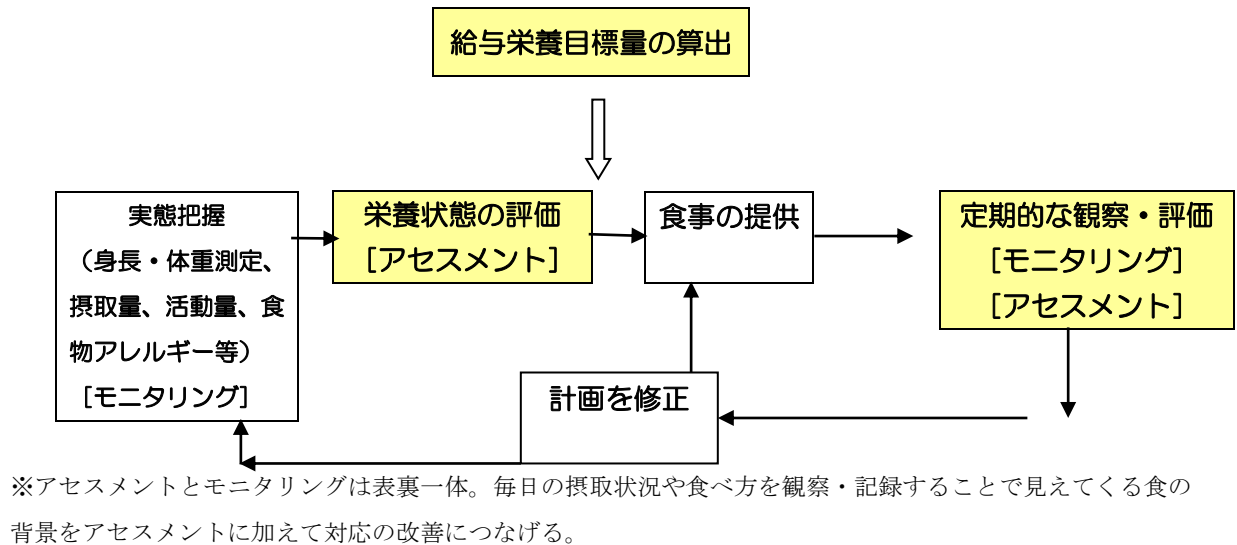
^{*1)} P● 参照

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、子どもの①発育・発達状況、健康状態・栄養状態に適していること、②摂食機能に適していること、③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。子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。

- ① 子どもの発育・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。
- ② 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。
- ③ 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、摂取量調査や子どもの発育・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）。
- ④ 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



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

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。

- i. 対象の子どもについてのアセスメント
- ii. 同じ質や量で対応する子どもをグループ化する
- iii. 食事計画を立てる
- iv. 給与栄養量の基準を決める
- v. 献立作成基準を決める
- vi. 品質基準を設定する
- vii. 期間献立を作成する
- viii. 作業指示書、作業工程表などを作成する
- ix. 食材料を発注する
- x. 調理（品質管理・衛生管理）を行う
- xi. 食事摂取時の支援や観察を行う
- xii. おかわりや食べ残しの内容や量を確認する
- xiii. 一定期間ごとに発育状況を確認する
- xiv. 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。

i. 対象の子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か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、その子どもに望ましい内容を検討する。

ii. 同じ質や量で対応する子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、子どもを集団で捉え、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。

iii. 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）。

iv. 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。その他の栄養素も子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。

v. 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。

vi. 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。

vii. 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）。

viii. 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、子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。

ix. 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。

x. 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

子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。また子どもごとの食べることにに関する課題、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。

xii. 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。

xiii. 一定期間ごとに発育状況を確認する

子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。

xiv. 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（2020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。

（P●令和2年3月31日子母発0331第1号厚生労働省子ども家庭局母子保健課長通知 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1）を用いて、個人別にエネルギー量等を算出する方法と、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2）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1）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1 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. 3 5	2 0
	女	体重(kg)×59.7		1 5
3～5歳	男	体重(kg)×54.8	1. 4 5	1 0
	女	体重(kg)×52.2		1 0

<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)

例1) 1歳の男児で体重10kgの場合：

$$\begin{aligned} \text{“目安とする給与エネルギー量”} &= \text{現体重 (10kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (61.0)} \\ &\times \text{身体活動レベル (1.35)} + \text{エネルギー蓄積量 (20(kcal/日))} = 844\text{kcal} \\ &\approx 850\text{kcal (丸める)} \end{aligned}$$

例2) 4歳女児で体重16kgの場合：

$$\begin{aligned} \text{“目安とする給与エネルギー量”} &= \text{現体重 (16kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (52.2)} \\ &\times \text{身体活動レベル (1.45)} + \text{エネルギー蓄積量 (10(kcal/日))} = 1,221\text{kcal} \\ &\approx 1,250\text{kcal (丸める)} \end{aligned}$$

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2)によりエネルギー量を算出する場合

表2 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： $700 \times 1.35 + 20 = 965 \text{ kcal}$
 $\approx 970 \text{ kcal (丸める)}$

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

* 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)
$\text{たんぱく質} = \text{エネルギー量} \times \text{目標値} \div \text{1gのエネルギー(kcal)}$			

※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

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

②脂質の量＝１日に必要なエネルギー量（kcal／日）×２０～３０％÷９kcal

③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、母子保健課長通知では、「たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合については、三大栄養素が適正な割合によって構成されることが求められることから、たんぱく質については13%～20%、脂質については20%～30%、炭水化物については50%～65%の範囲を目安とすること」と示されている。

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、厚生労働省の通知により、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

- ① エネルギー：１～２歳児、３～５歳児の推定エネルギー必要量
- ② たんぱく質：総エネルギー比率１３～２０％の範囲で設定
- ③ 脂 質：総エネルギー比率２０～３０％の範囲で設定
- ④ 炭水化物：総エネルギー比率５０～６５％の範囲で設定
- ⑤ 食物繊維：３～５歳児の目標量
- ⑥ ビタミン：VA、VB₁、VB₂、VCは推奨量^{*2)}
- ⑥ 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
- ⑦ 食塩相当量：１～２歳は3.0g未満、３～５歳は3.5g未満

① ０歳児

乳児の給与栄養目標量は、表３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ので、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。

② 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当たり食事摂取基準の４８％（うちおやつ15％）とし、家庭で不足しがちなミネラル類、ビタミン類は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、食塩相当量は、2015年版食事摂取基準からの減少率に準じ、生活習慣病の一次予防のため1.3g未満とした。（表4）

③ 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、家庭で不足しがちなミネラル類、ビタミン類は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（過去5年間の平均105g）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、食塩相当量は、2015年版食事摂取基準からの減少率に準じ生活習慣病の一次予防のため1.4g未満とした。（表5）

④ 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3 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4 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%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	—
保育所の給与栄養 目標量 (C=A×B/100)	450	15～22	10～14	56～72	425	220	2.0	190	0.2	0.28	18	1.3 未満

表5 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	3.5 未満
昼食 ＋ おやつ	比率	43%	43%	43%	43%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	—
	栄養量 (B)	549	18～27	13～18	69～89	750 以上	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4以上	—
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	720 以上	290	2.4	250	0.23	0.39	20	2.3 以上	1.4 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。

①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10）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 海草類

- 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＝15g 一定期間＝10日とすると

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

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

→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、魚を使用しない日或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＝25g 一定期間＝10日とすると

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

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

→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 じゃが芋 30g×3回
- ・コロッケに じゃが芋 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2015年版（七訂）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

① 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6．表7参照）

② 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6 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7 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・乳製品と卵が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800 g 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8 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9 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>

- ①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
- ②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
- ③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（P●「離乳・授乳の支援ガイド」を参照。）

（1）離乳食の進め方

- ①離乳食は、表10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。
- ②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。
- ③家庭との連携を密にし、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整する。
- ④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。

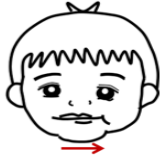
（P●「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」参照）

（3）冷凍母乳の取り扱い（「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。

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤授乳時間に合わせて解凍する。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨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。
- ⑩1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 10 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。 ○手づかみ食べにより、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出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	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)

1 2. 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

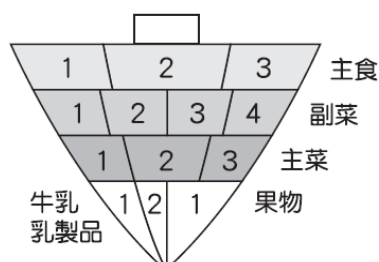
- ① 個々人の身長・体重の変化を幼児の身長体重曲線や成長曲線（P●～●参照）として記録し、成長の状況に合わせたアセスメントと適切な栄養指導を結びつける。
- ② 食事の残食量、残食理由などを観察し、その結果をアセスメントに活かす。
- ③ 肥満や偏食は、保護者に対する指導も併せて行う

(2) 保護者に対する支援

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。



13. 特別な配慮が必要な児への対応

ここがポイント！！

①医師の診断に基づいて対応

②食物アレルギー対応食の基本は完全除去！！

(1) 体調不良の子供への対応

①一人一人の子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。

②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（※）（P●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、子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

①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。

②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。

③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．食品の除去・代替食品などを必要とする場合、他の園児と同じものを食べたい子どもの気持ちを大切にし、見た目が同じような献立になるように配慮する。

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。

【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

(P●～●別添参考様式IV参照)

(3) 障害のある子どもへの対応

- ① 子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。
- ② 咀嚼やくえん下機能に障害がみられる子ども（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。
- ③ 環境により食事に集中出来ない子どもの場合、テーブルや椅子・食器・食具を工夫し、子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。
- ④ 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

- ① 一人一人の子どもの年齢・健康状態・生活習慣・生活リズムを把握し、それに応じて子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。
- ② 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。

1 4. 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こと

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はなく、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 ●～●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ー給食編ー』（P ●～●参照）

1 5．歯の健康

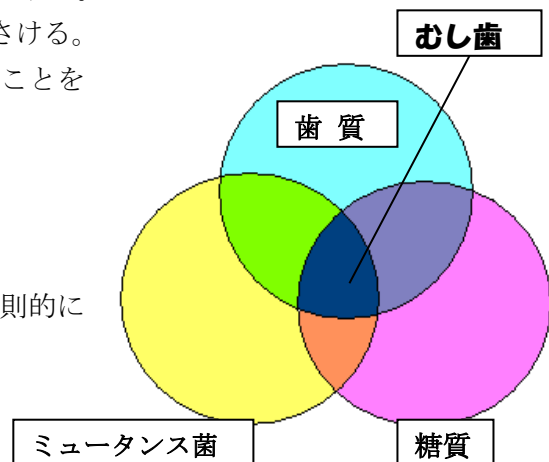
生後5、6か月頃までは、むし歯の原因となるミュータンス菌の定着が起こりにくく、乳歯は唾液によって洗浄されるため、歯は清潔に保たれる。しかし離乳が進むにつれ唾液の洗浄作用だけではむし歯は防げなくなるので留意が必要である。保育所での対応に加え、家庭への指導をあわせて行うことが大切である。

（1）健康な歯を守るための食事とは

- ① 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。
- ② 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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・噛めない子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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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Ⅰ－１・様式Ⅰ－２・様式Ⅰ－３)

1) 独自に算出する施設は、様式Ⅰ－２・様式Ⅰ－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Ⅰ－３を使用する。

<算出表の記入要領>

- ① 人数は、年齢別、男女別に記入する。
- ② 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 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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Ⅰ－１を用いて県算出例値の考え方や算出根拠(P●～●)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Ⅰ－１又はⅠ－２、Ⅰ－３を5月末日までに提出する。

(2) 食品構成表(様式Ⅰ－４－１、Ⅰ－４－２又は様式Ⅰ－５－１、Ⅰ－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>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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Ⅰ－６、様式Ⅰ－７)(1か月間分：様式Ⅰ－８、様式Ⅰ－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>

- ① 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。
- ② 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。

- ③ 1人平均摂取量と当園の食品構成との差は、±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。
- ④ 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Ⅰ－10、様式Ⅰ－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>

- ① 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。
- ② 「予定献立」、「実施献立」は、施設長までの決裁を受ける。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 3歳未満児、3歳以上児の「可食量計」は、1人当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。
- ⑥ 「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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 「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。
- ⑨ 「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。
- ⑩ 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。
- ⑪ 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Ⅲ－8）を使用する。

(5) 食品受払簿（様式Ⅰ－12）

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Ⅰ－13）

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Ⅰ－14）

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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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Ⅰ－15）

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Ⅲ－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	ビ タ ミ ン											食塩相当量
			エ ネ ル ギ ー	たん 白 質	脂 質	炭 水 化 物	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	鉄	A	B1	B2	C	
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ugRE	mg	mg	mg	g
魚 介 類	生・冷凍魚	13	15	2.5	0.7	0	44	4	0	3	0.01	0.01	0	0
	練り製品・その他	3	4	0.5	0.1	0.3	6	5	0	0	0	0	0	0.1
肉 類		15	31	2.5	2.5	0	42	0	0.1	62	0.05	0.03	1	0
卵 類		7	10	0.9	0.7	0	9	3	0.1	15	0	0.03	0	0
乳 類	牛 乳	100	60	3.3	3.8	4.7	150	111	0	38	0.04	0.15	1	0.1
	スキムミルク	5	18	1.7	0.1	2.7	90	55	0	0	0.02	0.08	0	0.1
	乳製品	4	5	0.2	0.2	0.4	5	7	0	2	0	0.01	0	0
豆 類		15	18	1.5	1.1	0.9	37	18	0.3	0	0.02	0	0	0
野 菜 類	緑黄色野菜	35	10	0.4	0	2.7	122	11	0.1	120	0.02	0.02	9	0
	その他の野菜	35	10	0.4	0	2.6	78	8	0	1	0.01	0	4	0
果 実 類		50	29	0.1	0	7.5	94	3	0.1	7	0.01	0.01	10	0
海 草 類		1.2	1	0.1	0	0.4	34	6	0	3	0	0	0	0.1
穀 類	米	35	117	2.1	0.3	26.7	32	1	0.2	0	0.03	0.01	0	0
	パン類	7	20	0.7	0.4	3.4	7	2	0	0	0.01	0	0	0.1
	その他の穀類	7	21	0.6	0.1	4.4	9	2	0	0	0	0	0	0
い も 類		15	13	0.2	0.1	3.5	62	2	0.1	0	0.01	0	4	0
油 脂 類		3	25	0	2.9	0	0	0	0	3	0	0	0	0
種 実 類		1	6	0.2	0.5	0.2	5	9	0.1	0	0	0	0	0
砂 糖 類		2	8	0	0	2.0	1	0	0	0	0	0	0	0
菓 子 類		5	17	0.3	0.5	2.9	6	2	0	1	0	0	0	0
調味料類		5	10	0.3	0.6	1.0	13	2	0.1	0	0	0	0	0.6
合 計			448	18.5	14.6	66.3	846	251	1.2	255	0.23	0.35	29	1.1

＊総エネルギーに対する たんぱく質のエネルギー比 (%) 16.5 % 目標 10%以上20%未満
脂質のエネルギー比 (%) 29.3 % 目標 20%以上30%未満
炭水化物の比率 (%) 59.2 % 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	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	15	18	2.9	0.9	0	51	6	0.1	4	0.01	0.01	0	0	0
	練り製品・その他	4	6	0.7	0.2	0.4	7	6	0.1	0	0	0	0	0	0.1
肉 類		18	38	3.0	3.1	0	50	0	0.1	69	0.06	0.03	1	0	0.1
卵 類		10	14	1.2	1.0	0	13	5	0.2	22	0.01	0.04	0	0	0
乳類	牛 乳	100	60	3.2	3.7	4.7	149	110	0	37	0.04	0.15	1	0	0.1
	スキムミルク	5	18	1.7	0.1	2.7	90	55	0	0	0.02	0.08	0	0	0.1
	乳製品	5	7	0.3	0.4	0.6	6	9	0	3	0.00	0.01	0	0	0
豆 類		20	26	2.1	1.6	1.2	50	26	0.4	0	0.02	0.01	0	0.6	0
野菜類	緑黄色野菜	45	14	0.5	0	3.6	157	14	0.2	161	0.03	0.03	12	0.9	0
	その他の野菜	45	12	0.5	0	3.2	99	10	0	2	0.01	0	5	0.8	0
果 実 類		40	22	0.1	0	5.9	73	2	0	7	0.01	0	8	0.2	0
海 草 類		1.5	2	0.1	0	0.5	43	7	0.1	4	0	0	0	0.3	0.1
＊穀類	米	4	13	0.2	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	パン類	3	8	0.3	0.2	1.5	3	1	0	0	0	0	0	0.1	0
	その他の穀類	8	24	0.7	0.1	5.2	10	2	0	0	0.01	0	0	0.2	0
い も 類		20	18	0.3	0.1	4.7	82	3	0.1	0	0.02	0.01	5	1.3	0
油 脂 類		4	34	0	3.8	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
種 実 類		1.5	9	0.3	0.8	0.3	7	13	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
砂 糖 類		3	12	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0
菓 子 類		5	16	0.3	0.5	2.9	6	2	0	1	0	0	0	0	0
調味料類		6	12	0.3	0.7	1.1	16	3	0.1	1	0	0	0	0.1	0.7
合 計			383	18.7	17.2	44.5	916	274	1.5	315	0.25	0.37	32	4.7	1.2

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（%） 15.1 % 目標 10%以上20%未満
 （ エネルギー比（%）は、主食の栄養 脂質のエネルギー比（%） 27.7 % 目標 20%以上30%未満
 量をプラスした値で評価すること。 ） 炭水化物の比率（%） 60.1 % 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	たん白質 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				食塩相当量 g
									A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
魚介類	生・冷凍魚	116	19.0	5.6	0	341	32	0.2	26	0.07	0.10	0	0
	練り製品・その他	142	17.9	4.4	8.7	191	164	1.5	11	0.04	0.08	0	2.1
肉 類		208	16.9	16.7	0.2	277	2	0.5	410	0.34	0.19	4	0.3
卵 類		142	12.2	10.3	0.4	129	46	1.5	216	0.06	0.38	0	0.4
乳類	牛 乳	60	3.3	3.8	4.7	150	111	0	38	0.04	0.15	1	0.1
	スキムミルク	355	34.0	1.0	53.3	1799	1099	0.5	7	0.30	1.60	5	1.4
	乳 製 品	114	5.9	5.7	10.9	114	171	0	49	0.02	0.13	1	0.5
豆 類		118	10.1	7.6	5.8	246	119	1.8	0	0.10	0.03	0	0
野菜類	緑黄色野菜	29	1.1	0.1	7.7	348	30	0.4	344	0.06	0.06	26	0
	その他の野菜	28	1.1	0	7.5	224	22	0.1	4	0.03	0.01	12	0
果 実 類		58	0.2	0	15.0	187	5	0.1	14	0.02	0.01	19	0
海 草 類		106	7.3	1.1	29.6	2798	468	4.0	249	0.14	0.30	12	6.2
穀類	米	335	5.9	0.9	76.2	90	4	0.7	0	0.08	0.02	0	0
	パン類	280	9.3	6.3	48.6	105	34	0.7	0	0.08	0.06	0	1.2
	その他の穀類	294	7.9	1.7	62.9	125	26	0.5	1	0.07	0.05	0	0.5
い も 類		89	1.5	0.4	23.6	411	15	0.4	1	0.08	0.03	24	0
油 脂 類		842	0.1	95.5	0	7	3	0	92	0	0	0	0.3
種 実 類		595	20.0	52.2	19.4	473	894	7.7	1	0.47	0.25	0	0
砂 糖 類		385	0.1	0	98.5	44	10	0.2	0	0	0	0	0
菓 子 類		331	5.6	9.9	57.0	123	40	0.3	26	0.03	0.05	5	0.2
調味料類		204	5.3	12.3	19.1	269	46	1.6	9	0.03	0.07	1	11.9

*ugRE=レチノール当量

(平成22年2月 長崎県立大学(シーボルト校) 教授 武藤慶子先生作成)

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、五訂増補日本食品標準成分表を使用。
- ・献立提供保育所 44か園(県総数の1割、地域別に選定、長崎市含む)、献立収集回数:1か月分づつ年4回(8、11、2、5月)
- ・献立種類:3歳未満児食及び3歳以上児食
- ・解析作成:長崎県立大学(シーボルト校)看護栄養学部 栄養健康学科 教授 武藤慶子先生

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、保育所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。

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	119	19.2	5.7	0	340	40	0.4	26	0.07	0.09	0	0	0
	練り製品・その他	138	17.5	4.2	9.0	178	138	1.4	10	0.03	0.08	0	0	2.0
肉 類		209	16.9	17.0	0.2	279	2	0.5	382	0.35	0.19	5	0	0.3
卵 類		142	12.2	10.3	0.4	128	46	1.5	217	0.06	0.37	0	0	0.4
乳類	牛 乳	60	3.2	3.7	4.7	149	110	0	37	0.04	0.15	1	0	0.1
	スキムミルク	355	34.0	1.0	53.3	1799	1099	0.5	7	0.30	1.60	5	0	1.4
	乳 製 品	130	5.8	7.0	11.3	112	177	0	57	0.02	0.14	1	0	0.4
豆 類		129	10.5	8.0	6.0	251	130	1.9	0	0.10	0.03	0	2.9	0
野菜類	緑黄色野菜	31	1.1	0.1	7.9	349	30	0.4	357	0.06	0.06	26	2.1	0
	その他の野菜	27	1.0	0	7.2	221	22	0.1	4	0.03	0.01	12	1.8	0
果 実 類		56	0.3	0	14.7	182	6	0.1	17	0.02	0.01	21	0.6	0
海 草 類		109	7.6	1.2	30.3	2847	488	4.0	267	0.13	0.30	13	23.3	6.3
穀類	米	334	5.8	0.8	76.1	86	5	0.7	0	0.07	0.02	0	0.5	0
	パン類	278	9.2	6.0	48.4	104	33	0.7	0	0.09	0.05	0	2.8	1.2
	その他の穀類	300	8.3	1.7	64.4	130	26	0.4	1	0.07	0.06	0	2.9	0.6
い も 類		88	1.5	0.3	23.5	409	15	0.3	0	0.08	0.03	23	6.4	0
油 脂 類		844	0.1	95.7	0	6	3	0	91	0	0	0	0	0.3
種 実 類		592	20.1	52.2	19.6	487	851	7.5	1	0.45	0.26	0	11.3	0
砂 糖 類		386	0.1	0	98.6	45	11	0.2	0	0	0	0	0	0
菓 子 類		329	5.7	9.8	57.3	121	40	0.2	29	0.03	0.04	4	0.4	0.3
調味料類		203	5.2	12.4	18.8	271	45	1.5	9	0.03	0.06	1	1.9	11.7

*ugRE=レチノール当量

(平成22年2月 長崎県立大学(シ-オルト校) 教授 武藤慶子先生作成協力)

注) 前ページのとお

別表 5 食品群別食品分類表

H22 年版

食 品 群		該 当 す る 主 な 食 品 名
魚介類	生・冷凍魚	赤魚 鰯 鯖 鰯 甘鯛 金目鯛 真鯛 はまち 鮭(紅ザケ) 塩さば さんま 鰹 太刀魚 おひょう メルルーサ いか たこ しばえび ブラックタイガー ししゃも あさり しじみ かき さわら ぶり えそ まぐろ
	練り製品・その他	魚干物 かまぼこ ちくわ さつま揚げ はんぺん すり身 シーチキン(サケ缶 まぐろフレーク缶) 煮干し しらす干し 削り節 魚粉 魚肉ソーセージ カニ風味かまぼこ でんぶ 田作り
肉 類		鶏肉 豚肉 豚ひき肉 牛肉 牛ひき肉 ハム ベーコン ウインナーソーセージ 焼き豚 鶏レバー
卵 類		鶏卵 うずら卵
乳類	牛 乳	牛乳 加工乳
	スキムミルク	スキムミルク(脱脂粉乳)
乳類	乳 製 品	ヨーグルト(無糖・加糖) チーズ 乳酸菌飲料 乳飲料 アイスcream ホイップクリーム
	豆 類	豆腐 生揚げ 焼き豆腐 凍り豆腐 油揚げ おから 大豆(干・水煮) きな粉 納豆 豆乳 あずき 茹小豆(加糖) こしあん うずら豆 きじ豆 金時豆
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 ピーマン(青・赤) さやいんげん さやえんどう アスパラガス 春菊 パセリ ニラ あさつき こねぎ 小松菜 青しそ(葉・実) サラダ菜 ちんげん菜 オクラ
	その他の野菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぶ 白菜 もやし ごぼう レタス なす たけのこ れんこん カリフラワー 貝割れ菜 えのきたけ しめじ きくらげ しいたけ(生・乾) マッシュルーム(生・缶) コーン缶 グリンピース 深ネギ 漬け物(たくあん等)
果 実 類		バナナ りんご みかん オレンジ いちご すいか ぶどう メロン 梨 柿 キウイフルーツ グレープフルーツ びわ 果実缶詰(みかん缶・パイン缶・桃缶) 濃縮還元果汁(りんごジュース オレンジジュース)
海 草 類		わかめ のり ひじき 昆布 削り昆布 青のり 味付のり 寒天 あおさ 昆布佃煮 のり佃煮
穀類	米	精白米 胚芽米 もち米 もちめし
	パ ン 類	ロールパン 食パン フランスパン 黒糖食パン ぶどうパン ピザパン
穀類	その他の穀類	小麦粉 中華麺 マカロニ(乾) うどん(生・干) そば そうめん スパゲティ ビーフン ホットケーキミックス粉 パン粉 白玉粉 だんご粉 天ぷら粉 ふ 餃子の皮 強力粉 上新粉(うるち米粉)
	い も 類	じゃが芋 さつま芋 里芋 山芋 こんにゃく はるさめ 片栗粉 コーンスターチ
油 脂 類		植物油 ごま油 バター(有塩・無塩) マーガリン ラード 牛脂 オリーブ油
種 実 類		ごま 栗(生・甘露煮)アーモンド 落花生(ピーナッツ) ピーナッツバター カシューナッツ 松の実
砂 糖 類		上白糖 三温糖 黒砂糖 氷砂糖 グラニュー糖 ざらめ糖 いちごジャム マーマレード 蜂蜜 水あめ
菓 子 類		せんべい(塩・甘辛・いそべ・のり) あられ ビスケット クラッカー サブレ ボーロ ショートケーキ カステラ バターケーキ アップルパイ シュークリーム ドーナツ ウエハース プリンゼリー サイダー あんぱん
調 味 料 類		醤油(濃口 薄口) みそ(米・麦) 塩 マヨネーズ(卵黄型・全卵型) カレールー ハヤシルー フレンチドレッシング トマトケチャップ みりん シチューの素 ウスターソース コンソメ ふりかけ 顆粒調味料粉末 清酒 料理酒 ぶどう酒(赤・白)

(H22 年 2 月長崎県こども未来課作成 監修：長崎県立大学シーボルト校 教授 武藤慶子)