

名古屋市子ども青少年局保育運営課主催

令和 7 年度民間保育所等給食調理担当者研修会 第 1-3 回

テーマ

I 保育所等における栄養管理と献立作成

II 安全な給食を～基本的な衛生管理を振り返る～

別添資料

- 1 衛生点検表(毎月)
- 2 衛生点検記録簿(毎日)

公益社団法人 愛知県栄養士会

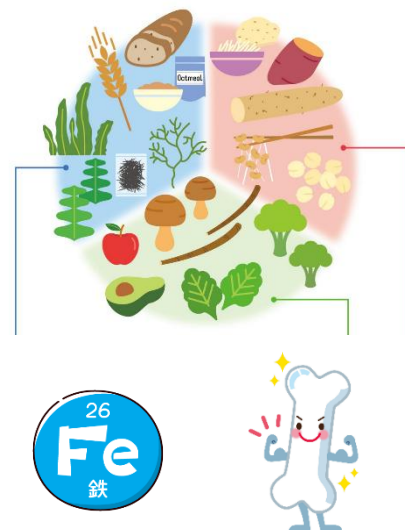
I 保育所等における栄養管理と献立作成

1 幼児期の栄養管理

保育所等における食事の提供は子どもたちの発育、発達に必要なエネルギーや栄養素を供給できる内容にすることが必要です。

子どもの発育に必要なエネルギーや栄養素は「日本人の食事摂取基準」として示された数値を使って算出します。現在、令和7年4月に示された「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」（以下、「食事摂取基準」という）が最も新しい値になります。給食の提供にあたってはこの値をもとに、施設の対象者にあったエネルギーや栄養素の基準量（給与栄養量）を設定します。

食事摂取基準では幼児期の基準を1～2歳、3～5歳の2段階に分けて示しています。資料1・2を参照



2 献立作成

栄養を管理する視点からみた献立の作成に当たっての留意点は次の3点です。

(1) エネルギー及び栄養素の量の目標を設定する。

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、適当な栄養量を設定します。基本的には施設によって男女差や発育・発達状況をアセスメントして基準量を定めることとなりますが、その把握は難しいこともあり、名古屋市が示す基準量に沿って献立を作成します。

名古屋市が示している基準量は公立保育園に通う児童の成長（身長・体重）をアセスメントした結果です。これまでの基準量によって作成された献立が概ね児童の成長に適切な値であったと考えられることから、これまでの基準量の実績を基に、新しい食事摂取基準の値と照らし合わせ、令和7年6月に改正されています。



献立作成の第一歩は栄養基準値の設定です。名古屋市が示している「給与栄養目標量」を適切に活用して、施設の基準値としてください。

名古屋市は栄養基準値の設定にあたり次のことに注意するように留意点を示しています。

- 鉄は、推定平均必要量を基準値としたため、必要量の最小値となっている。名古屋市の示す「給与栄養目標量」を下回らないように、また、できるだけ推奨量に近づくよう使用食材や献立に配慮する。
- 脂質は上限の値として設定しているので、過剰にならないよう注意する。
- 食塩は食事摂取基準 2020 年版では成人の基準が下がったことから、エネルギー摂取に合わせて幼児の目標量を下げた経緯がある。2025 年版では 3 歳未満児の女子の目標量をさらに下げたことから基準値も下げてある。食塩は名古屋市が示す「給与栄養目標量」より過剰にならないよう注意する。
- 食物繊維は目標量の根拠となるデータが少ないものの、子どもの頃の食習慣がその後の食習慣にある程度影響すること報告されていることから、2025 年版では 3 歳児以上児において 8g/日と設定された。名古屋市では 3 歳未満児でも目標量の設定が重要であると考え、3 歳未満児は 3g、3 歳以上児は 4g と示した。

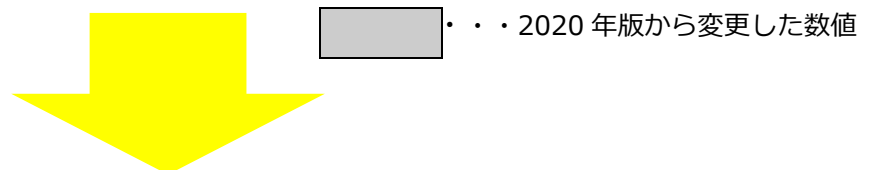


以上のことに留意しながら、施設の栄養基準値を定めて下さい。

参考 ◇名古屋市公立保育所における「食事摂取基準」に基づく給与栄養目標量◇

令和 7 年 6 月～使用

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V. A	V. B ₁	V. B ₂	V. C	食物繊維総量	カルシウム	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	mg	g
3 歳未満	460	19	15	210	1.5	190	0.2	0.3	18	3	430	1.4
	平均 kcal	15～23	10～15			上限 300				g 以上		g 以下
根拠	推定エネルギー必要量 男女平均の 50%	エネルギーの 13～20% 内	エネルギーの 20～30% 内	推奨量の男女平均の 50%	推定平均必要量の 50%	推奨量の男女平均の 50%	推奨量の 50%	推奨量の男女平均の 50%	推奨量の 50%	これまでの献立から無理のない量	目安量の男女平均の 50%	目標量の男女平均の 50%
3 歳以上	570	24	19	290	1.8	250	0.3	0.4	20	4	530	1.8
	平均 kcal	19～29	13～19			上限 350				g 以上		g 以下
根拠	推定エネルギー必要量 男女平均の 45%	未満児に同じ	未満児に同じ	未満児に同じ	未満児に同じ	推奨量の 50%	未満児に同じ	推奨量の 50%	未満児に同じ	目標量の 50%	未満児に同じ	目標量の 50%



・・・ 2020 年版から変更した数値

(2) 食品構成基準を設定する

給与栄養目標量に基づいて献立を作成するにあたっては、使用する食品構成基準を決めておくと、使用する食品の種類や量にムラが少なくなり、栄養価計算をしなくても、おおまかなエネルギーや栄養素のバランスを把握することができます。

名古屋市では、次の「＜参考＞名古屋市公立保育所における食品構成基準」(以下、「食品構成基準」という)を作成しています。

この食品構成基準はそれぞれ示されている食品群の基準 g 量を満たした献立を立てることによって、食事摂取基準(名古屋市の給与栄養目標量)に示されたエネルギー及び栄養素を満たすことができる献立になるよう計算されたものです。

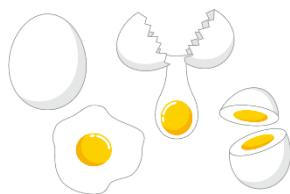
名古屋市はこの食品構成基準を使用する際の留意点として、

- ① 豆類・緑黄色野菜は、過去の摂取量実績より基準値を多く設定したため、積極的に活用する必要があること、
- ② 卵については、アレルギー対応のため摂取量が不足気味であるが、できるだけ除去のしやすいメニューを工夫しながら取り入れていくこと、
- ③ 鉄は過去の実績においても、食品構成上でも不足している現状があるため、毎月の献立作成の際には、その都度、目標量を下回らないよう、食材や献立内容を工夫していく必要があること、
- ④ 保育所では 1 日のうちの 1 食とおやつのみ提供であるが、家庭でのエネルギーや栄養素の摂取状況までは把握できないため、1 日に占める保育所での給与栄養量の割合が適切であるかどうかは、身長・体重の変化を定期的に確認するとともに、家庭での食事摂取状況の調査なども行って評価していく必要があると思われること、などをあげています。

＜参考＞ 名古屋市公立保育所における食品構成基準

令和 7 年 6 月～使用(単位 g)

	3 歳未満児	3 歳以上児
穀類	59	75
芋類	15	20
砂糖類	2.5	3
油脂類	2.5	3
豆類	17	21
魚介類	12	15
肉類	13	18
卵類	3	4
乳類	130	165
緑黄色野菜類	30	37
その他の野菜類	40	50
果物類	18	25
海そう類	1.6	2.0
菓子類	7	5



またこの食品構成基準の使用にあたっては、毎日の献立がこの基準に合った数量である必要はなく、一週間程度を目安に食品構成基準が充足するよう配慮した献立作成が望ましく、ひと月ごとの評価をしながら進めていくことが肝要です。

<参考>食品群別荷重平均成分表について

食品群別荷重平均成分表とは、食品群ごとに 100g あたりの平均栄養量をまとめたものです。食品群別荷重平均成分表を使用して献立を作成する施設もあります。

利点としては、日本食品成分表を用いて栄養量を算出しなくても、その食材が該当する食品群の値を活用して算出することができます。

しかし、施設や地域などで使用する食材が異なりますので各施設で作成する必要があります。ある期間(1年間)の使用実績（給食材料消費日計表）から使用比率を算出し、比率に100g当たりの食品成分値を乗じて合計し、作成します。

例えば食品群“魚”については、さば 300g、イワシ 240g、さわら 180g、カレイ 180g、赤魚 160g 等の魚を年間 1800g 使用した場合、その使用比率はさば 16.7%、イワシ 13.3%、さわら 10%、カレイ 10%、赤魚 8.9%等となり、それぞれの魚の占める%を g として栄養量を求めます。その全部の合計が“魚”の荷重平均となるのです。これは給食システムがある場合はそのシステムで計算できるようになっています。

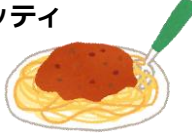
(3) 食品の種類や調理方法に配慮する。

こどもの食に関する嗜好や体験が広がりかつ深まるよう、幅広い種類の食品を取り入れるようにします。

季節感や地域性、こどもの成長の状況を考えます。同じ年度の中でも、4月と翌年の3月とではこどもの体位は大きく成長しています。

また、こどもの咀嚼や嚥下機能、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な多様な食品や料理の組み合わせに配慮します。こどもの咀嚼能力は6歳で大人の40%、10歳で75%です。

通常献立から離乳食へのとりわけタイミング

普通食	みそ汁  主な作り方 1 具を切る 2 具をだし汁で煮る 3 みそを溶き入れる	シチュー  主な作り方 1 肉や野菜を切る 2 炒める 3 湯を加えて火が通るまで煮る 4 ルウを溶き入れる	ミートスパゲッティ  主な作り方 1 野菜をみじん切りにする 2 鍋で野菜を炒める 3 ひき肉、洋風だしを加えて煮る 4 煮詰まったら味付けをする
5 〜 6 か月頃	2 で具とだしを取り出す やわらかくなった具をつぶし、だし汁でのばしてペースト状に おすすめ具材 いも類、豆腐、かぶ	1 で具を取り分ける やわらかくなった具を煮て、だし汁でのばしてペースト状に おすすめ具材 いも類、にんじん	1 で具を取り分ける やわらかく煮て、だし汁でのばしてペースト状に おすすめ具材 トマト、玉ねぎ、にんじん
7 〜 8 か月頃	2 で具とだしを取り出す 具をこまかく切って、うどんなどに汁ごとかけても おすすめ具材 ほうれん草 大根	1 で具を取り分ける 具を細かく切って、だし汁で煮て、おかゆにだし汁と具を加える おすすめ具材 芋類 にんじん 玉ねぎ	1 で具を取り分ける だし汁でやわらかく煮て、ゆでたマカロニにかけたり、ゆで野菜にかけても OK おすすめ具材 トマト、にんじん、玉ねぎ、
9 〜 11 か月頃	2 で具とだしを取り出す 具を切って、おやきに入れたり味付けして和え物などに おすすめ具材 キャベツ、小松菜、里芋	3 で具を取り出す 具を細かく切って、だし汁としょうゆなどを加えて煮物に おすすめ具材 豚肉（赤身）、ブロッコリー	2 で具を取り出す ひき肉（赤身）を加えて煮つめて、トマトピューレやケチャップで味付けし、茹でた麺にかけたり、5倍粥に混ぜても おすすめ具材 野菜、ひき肉（赤身）
1歳 〜 1歳半ごろ	3 でみそ汁を取り出す 具が大きければ切り、3倍くらいに湯で薄めて おすすめ具材 わかめ、にんじん、ごぼう	3 で具を取り出す 具を切って、洋風だしを加え、塩・こしょうで味を調え、水溶きしたかたくり粉を加えとろみをつけ、微温湯で溶いたスキムミルクを加える おすすめ具材 鶏もも肉、さやいんげん	4 で味付け前のソースを取り出す 薄味に味を調え、めんにかけてたり、軟飯にのせて焼いてミートグラタンにも おすすめ具材 野菜、ひき肉

Ⅱ 保育所等における給食管理の基本的な衛生管理

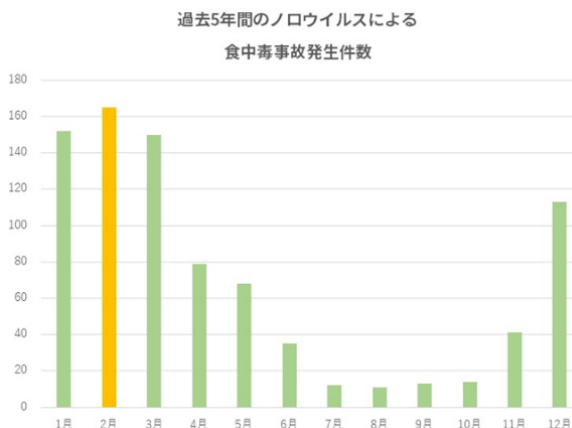
1 最近の食中毒の原因菌等の特徴例

ノロウイルス



全国の2023年の食中毒発生状況によると、ノロウイルスによる食中毒は163件(総数1,021件16%)あり、患者数は5,502名と総数の46.6%となっています。12月～1月の期間に多く発生し、令和5年は2月・3月が最多となっています。しかし、年間を通して注意が必要な食中毒です。

24～48時間程度の潜伏期間の後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があり、発熱は軽度です。症状のない、または軽度の症状しか出ない不顕性感染者はノロウイルスを体内に保有し、排出します。定期的な検便を行い、感染していないことを確認することが必要です。



ブドウ球菌

自然界に広く分布している細菌で、人の鼻腔や喉だけではなく、化膿菌の一つとして化膿巣にも多量に存在しています。ブドウ球菌は、食品のなかで増殖するときにエンテロトキシンという毒素をつくり、この毒素を食品と一緒に食べることにより、食中毒を引き起こします。エンテロトキシンは熱に強いので、一度つくられると、通常の加熱調理（煮沸した程度）では無毒化されません。

令和5年、全国では20件、254人の患者数となっています。

ウェルシュ菌

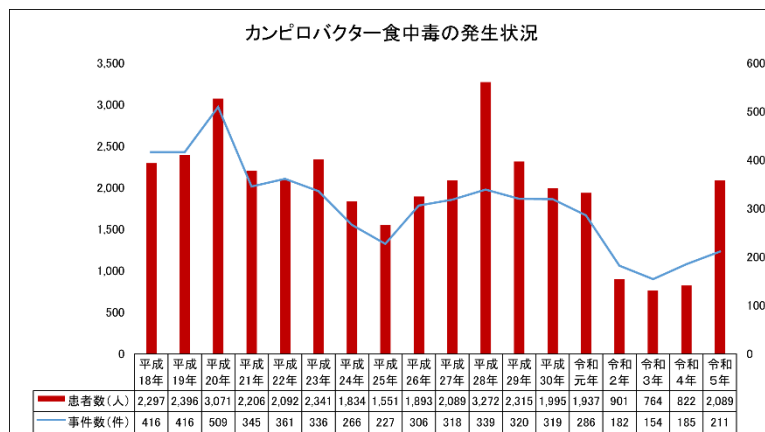
ヒトや動物の腸管、土壌や下水などに広く分布している細菌で、熱に強い芽胞をつくること、酸素のない環境を好むことが特徴です。これまでにカレーやシチュー、煮魚、麺のつけ汁など、大量に調理され、そのまま室温で冷められた食品が原因で食中毒が発生しています。また、1件あたりの患者数も多く、大規模発生になることがあります。夏（7～9月）に多く発生します。令和5年は28件、患者数1,097人でした。

カンピロバクター

主な推定原因食品又は感染源として、生の状態や加熱不足の鶏肉、調理中の取扱い不備による二次汚染等が強く示唆されています。

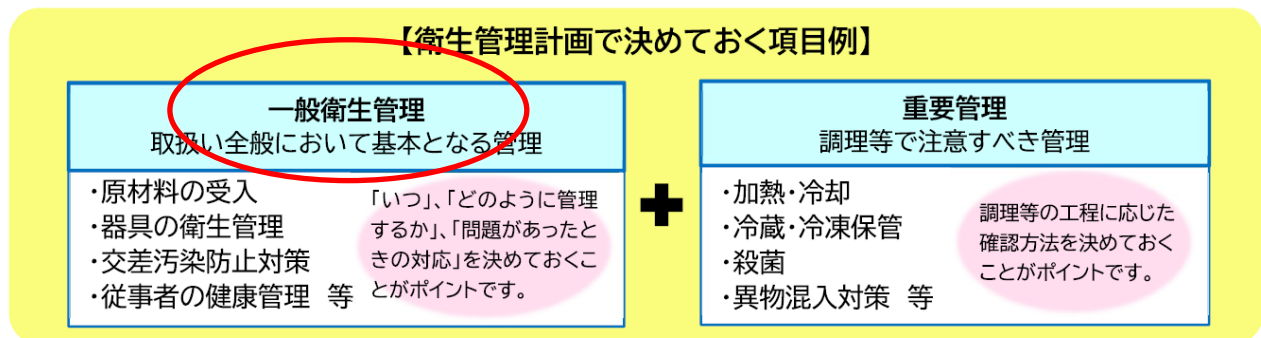
健康な家きんであっても、腸管内等にカンピロバクターやサルモネラ属菌などの食中毒菌を保有している場合があります。

十分に加熱されていない鶏肉を食べさせないようにしましょう。



2 基本的な衛生管理を改めて理解する

衛生管理計画で決めておく項目には、「一般衛生管理」と「重要管理(調理等で注意すべき管理)」の2つの視点があります。



(1) 一般的衛生管理のポイントを改めて理解しましょう

一般的衛生管理を理解するには、「なぜ必要?」「いつ?」「どのように?」「問題があった場合は?」の順に理解しておきましょう。

① 原材料納入時のチェック

●なぜ必要なのか?

腐敗しているもの、包装が破れているもの、消費期限が過ぎているもの、保存方法が守られていないものには、有害な微生物が増殖している可能性があります。

●いつ管理したら良いか?

納入時点

●どのように管理したら良いか?

外観、におい、包装の状態、表示(製造日、期限、保存方法)、品温などを確認する。

●問題があった場合はどうするか?

すぐに返品し、交換する。

② 二次汚染の防止

●なぜ必要なのか?

保管や調理の際に、生肉や生魚介類などから他の食品へ有害な微生物の汚染が広がる可能性があります。

●いつ管理するのか?

作業中(いつも)

●どのようにして管理するのか?

生肉、生魚介類などの食材はふたつきの容器などに入れ、冷蔵庫の最下段に区分して保管する。
まな板、包丁などの調理器具は肉や魚などの用途別に使い分け、それらを扱った都度に十分に洗浄し、消毒する。

●問題があった時はどうするか?

生肉などからの汚染があった場合は、必ず加熱して提供する、または場合によっては使用しない。

③ 器具等の洗浄・消毒・殺菌

- なぜ必要なのか？

汚れが残っていると、他の食品に汚れや有害な微生物の汚染が広がる可能性があります。

- いつ管理するのか？

使用後

- どのようにして

使用の都度、まな板、包丁、ボウル等の器具類を洗浄し、消毒する。

- 問題があった場合は？

再度洗浄、またはすすぎ洗いを行い、消毒する。

④ 従業員の健康観察

- なぜ必要なのか？

調理担当者が下痢をしていると手指などを介して食中毒が発生する危険性があります。また、手指に切り傷などがある場合や手が汚れたままの作業着の着用、装飾品を外し忘れたままでの調理作業などは、食品が有害な微生物に汚染されたり、異物混入の原因になったりする可能性があります。

- 確認・点検はいつ必要か？

始業前、作業中

- どのようにしたら良いか？

従業員の体調、手の傷の有無、着衣などの確認を行う。

- 問題があった時はどうするか？

下痢など消化器系の症状がある場合は調理作業に従事させない。

手に傷がある場合は、耐水性絆創膏をつけた上から手袋を着用させる。

(手袋の過信は禁物。素手と同じように手洗いを励行します)

⑤ 衛生的な手洗いの励行

- なぜ必要なのか？

手には目に見えない有害な細菌やウィルスが付着していることがあり、食品を汚染する可能性があります。手洗いは見た目の汚れを落とすだけでなく、これらの有害な微生物が食品を汚染しないためにも大切です。

- いつ？

トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、清掃を行った後

- どのように？

衛生的な手洗いをする。

- 問題があった時？→すぐ手洗いを行わせる。

(2) 重要管理 HACCP のポイントを確認しましょう

Point1 衛生管理を「見える化」に整理します



- 名古屋市保育運営課は「衛生点検記録簿」(毎日作成)及び「衛生点検表」(毎月記録)を作成しています。(別添資料 1・2 参照) これらの様式に基づいて記録してください。

Point2 冷凍・冷蔵庫の温度を測定し、記録します

- なぜ必要なのか？

温度管理が悪かった場合には、有害微生物が増殖したり、食品の品質が劣化したりする可能性があります。

- いつ確認するのか？

始業前

- どのようにして管理するのか？

温度計で庫内温度を確認する。(冷蔵庫 10℃以下・冷凍庫 -15℃以下)

- 問題があったらどうするか？

温度異常の原因を確認し、設定温度の再調整を行う。故障の場合はメーカー修理を依頼する。食材の状態に応じて使用しない又は加熱して提供する。

Point3 洗浄・加熱の重要管理点を確認しましょう。

- 野菜は3回洗います。
- 3回洗うことによって、野菜表面に付いている一般菌数や大腸菌群が減少することが分かっています。
- でも、溜水になっていたり、シンクの容量に対して野菜を多く入れすぎたりすると洗浄効果は不十分になります。
- 汚染度の低い野菜から洗うようにしていますか？
- 一度にたくさん茹でていませんか？

中心温度は鍋のお湯の温度を測るのではなく、食品自体の温度を



測りましょう。網ですくいあげてから測ります。

- 加熱温度の確認は大丈夫ですか？
- 調理機器には上がりやすい部分と、上がり難い部分があります。機器の特徴を日ごろから把握しておきましょう。



- 和え物やサラダなど、冷やして一時保冷する時には専用の蓋付き容器にに入れて冷蔵庫に保管しましょう。

- 保存食をとる時には衛生的に扱います。

保存食は密封します。 廃棄部をとるのではなく、可食部をとります。



- 食品や調理用容器は、床から 60cm 以上の高さに置いていますか？

床が常に濡れている状態の調理室では特に気を付けます。床には細菌、カビが発生しています。はね水が原因で食中毒が発生しています。

- 清掃用具は決められた場所で洗浄し、決められた場所に保管します。

Point4 記録をつけることの重要性を理解しましょう。

なぜ、記録が必要なのでしょう？

- 衛生管理のポイントを明確にして実施することで、食中毒発生の未然防止につながります。
- 記録を実施することで、業務の改善点が見えてきます。これにより業務の見直しを図り、効率化につながるなどの効果が生まれます。
- さらに、万が一、問題が発生した場合、衛生管理を適切に行っていたことの証拠書類となり、保護者や保健所に対して、園の衛生管理を適正に行っていることを自信を持って説明できます。

<参考資料>

- ・ 学校給食調理従事者研修マニュアル 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 平成 24 年 3 月
- ・ 大量調理施設衛生管理マニュアル 厚生労働省 平成 29 年 6 月改正版
- ・ HACCP の考え方を取り入れた衛生管理のための手引書(小規模な一般飲食店事業者向け)

公益社団法人日本食品衛生協会 令和 6 年 1 月改定三版

参考：食中毒発生の状況

愛知県・名古屋市の食中毒の状況

食中毒発生状況 令和 7 年 7 月 31 日(木曜日)現在						
		本年			昨年同期	
		件数	患者数	死者	件数	患者数
愛知県		26	972	0	31	537
内訳	愛知県	9	133	0	14	143
	名古屋市	17	317	0	15	317
	豊橋市	3	21	0	0	0
	岡崎市	0	0	0	1	6
	一宮市	1	511	0	0	0
	豊田市	2	13	0	1	71

原因物質	発生 件数	患者 数
サルモネラ属菌	1	8
ぶどう球菌	0	0
腸炎ビブリオ	0	0
腸管出血性大腸菌	0	0
ウェルシュ菌	0	0
カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	1	6
ノロウイルス	7	278
その他のウィルス	0	0
アニサキス	2	2

<資料 1>

表 4 小児（1～2 歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男児			女児		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)	—	950	—	—	900	—

表 5 小児（1～2 歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男児					女児					
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)		15	20	—	—	—	15	20	—	—	—	
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹	
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹	
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6 系脂肪酸 (g/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—	
	n-3 系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.7	—	—	
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹	
食物繊維 (g/日)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	3.5	25	—	—	—	3.5	25	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	3.0	150	—	—	—	3.0	150	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	60	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.4	—	—	—
		ビタミンB ₂ (mg/日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	5	6	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
		葉酸 (μg/日)	70	90	—	200	—	70	90	—	200	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—
		ピオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
ミネラル	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
多量	(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	2.5未満	
	カリウム (mg/日)	—	—	900	—	—	—	—	800	—	—	
	カルシウム (mg/日)	350	450	—	—	—	350	400	—	—	—	
	マグネシウム (mg/日) ⁵	60	70	—	—	—	60	70	—	—	—	
	リン (mg/日)	—	—	600	—	—	—	—	500	—	—	
微量	鉄 (mg/日)	3.0	4.0	—	—	—	3.0	4.0	—	—	—	
	亜鉛 (mg/日)	2.5	3.5	—	—	—	2.0	3.0	—	—	—	
	銅 (mg/日)	0.3	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—	
	マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—	
	ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	600	—	35	50	—	600	—	
	セレン (μg/日)	10	10	—	100	—	10	10	—	100	—	
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量(mg/日)、()内はニコチン酸の重量(mg/日)。

⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

<資料 2>

表 6 小児（3～5 歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男児			女児		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

表 7 小児（3～5 歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素			男児					女児				
			推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)			20	25	—	—	—	20	25	—	—	—
(％エネルギー)			—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10 以下 ¹	—	—	—	—	—	10 以下 ¹
	n-6 系脂肪酸 (g/日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—	—
	n-3 系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.2	—	—	—	—	1.0	—	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	8 以上	—	—	—	—	—	8 以上
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	700	—	350	500	—	700	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	4.5	30	—	—	—	4.5	30	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.0	200	—	—	—	4.0	200	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	70	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
		ビタミンB ₂ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	6	8	—	80 (20)	—	6	7	—	80 (20)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
		葉酸 (μg/日)	80	100	—	300	—	80	100	—	300	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
		ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.5 未満	—	—	—	—	3.5 未満
		カリウム (mg/日)	—	—	1,100	—	1,600 以上	—	—	1,000	—	1,400 以上
		カルシウム (mg/日)	500	600	—	—	—	450	550	—	—	—
		マグネシウム (mg/日) ⁵	80	100	—	—	—	80	100	—	—	—
	微量	リン (mg/日)	—	—	700	—	—	—	—	700	—	—
		鉄 (mg/日)	3.5	5.0	—	—	—	3.5	5.0	—	—	—
		亜鉛 (mg/日)	3.0	4.0	—	—	—	2.5	3.5	—	—	—
		銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.3	—	—	—
		マンガン (mg/日)	—	—	2.0	—	—	—	—	2.0	—	—
		ヨウ素 (μg/日)	40	60	—	900	—	40	60	—	900	—
		セレン (μg/日)	10	15	—	100	—	10	10	—	100	—
		クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—		

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量(mg/日)、()内はニコチン酸の重量(mg/日)。

⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

◇名古屋市公立保育所における「食事摂取基準」に基づく給与栄養目標量◇

令和 7 年 6 月～使用

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	鉄	V. A	V. B ₁	V. B ₂	V. C	食物繊維総量	カリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	mg	g
3 歳未満	460	19	15	210	1.5	190	0.2	0.3	18	3	430	1.4
	平均 kcal	15～23	10～15			上限 300				g 以上		g 以下
根拠	推定エネルギー必要量 男女平均の 50%	エネルギーの 13～20%内	エネルギーの 20～30%内	推奨量の 男女平均の 50%	推定平均 必要量の 50%	推奨量の 男女平均の 50%	推奨量の 50%	推奨量の 男女平均の 50%	推奨量の 50%	これまでの 献立から無 理のない量	目安量の男 女平均の 50%	目標量の 男女平均の 50%
3 歳以上	570	24	19	290	1.8	250	0.3	0.4	20	4	530	1.8
	平均 kcal	19～29	13～19			上限 350				g 以上		g 以下
根拠	推定エネルギー必要量 男女平均の 45%	未満児に 同じ	未満児に 同じ	未満児に 同じ	未満児に 同じ	推奨量の 50%	未満児に 同じ	推奨量の 50%	未満児に 同じ	目標量の 50%	未満児に 同じ	目標量の 50%

・・・2020 年版から変更した数値

《改正のポイント》

- 1 公立保育園に通う児童の成長（身長・体重）をアセスメントした結果（図 1）、これまでの給与栄養量は概ね児童の成長に適切な値であったと考えられたため、これまでの給与栄養量の実績を基に、新しい食事摂取基準の値と照らし合わせ、給与栄養目標量を改正した。
- 2 鉄の推定平均必要量が、3～5 歳児で 0.5g 下がったため、以上児の給与栄養目標量を下げた。
- 3 ビタミン A の推奨量が、3～5 歳児男子で 50 mg 上がったため、以上児の給与栄養目標量を上げた。
- 4 ビタミン B₁ の推奨量が、1～2 歳児で 0.1 mg、3～5 歳児で 0.2 mg 下がったため、給与栄養目標量を下げた。
- 5 ビタミン C の推奨量が 1～2 歳児で 5 mg、3～5 歳児で 10 mg 下がったため、給与栄養目標量を下げた。
- 6 カリウムの目安量が 1～2 歳児女子で 100 mg 下がり、3～5 歳児男子で 100 mg 上がったため、未満児の給与栄養目標量を下げ、以上児の給与栄養目標量を上げた。
- 7 食塩相当量の目標量が、1～2 歳児女子で 0.5 mg 下がったため、未満児の給与栄養目標量を下げた。
- 8 未満児において値が設定されていない食物繊維は、「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」の指標値が日本食品標準成分表（七訂）に基づき計算されたエネルギー・栄養素摂取量に対応していることを踏まえ、過去の献立（食品標準成分表（七訂））の実績と照らし合わせ評価を行った。

《今後の課題》

- 1 鉄の給与栄養目標量は、前回の食事摂取基準改正時に引き続き、推定平均必要量を基に設定とした。給与栄養目標量を下回らないように、また、できるだけ推奨量に近づくよう使用食材や献立に配慮していく。
- 2 脂質は上限の値として設定しているので、過剰にならないよう注意する。
- 3 未満児において食塩の給与栄養目標量が下がったため、塩分が過剰にならないよう注意する。

<資料 4>

◇名古屋市公立保育所における食品構成基準◇

令和 7 年 6 月～使用

	新		旧	
	3 歳未満児	3 歳以上児	3 歳未満児	3 歳以上児
穀類	59	75	59	75
芋類	15	20	15	20
砂糖類	2.5	3	2.5	3
油脂類	2.5	3	2.5	3
豆類	17	21	16	20
魚介類	12	15	12	15
肉類	13	18	13	18
卵類	3	4	5	6
乳類	130	165	130	165
緑黄色野菜類	30	37	28	35
その他の野菜類	40	50	40	50
果物類	18	25	18	25
海そう類	1.6	2.0	1.6	2.0
菓子類	7	5	7	5

«改正のポイント»

【未満児・以上児】

- 1 卵については、良質な動物性たんぱく質及び鉄の供給源となる食材であるが、過去の摂取量の実績を基に、給与栄養目標量の範囲で減らした。
- 2 鉄の摂取量が不足している状態であったので、豆類・緑黄色野菜を増やすことにより摂取量増を目指すこととした。

«今後の課題»

- 1 豆類・緑黄色野菜は、過去の摂取量実績より基準値を多く設定したため、積極的に使用する必要がある。
- 2 卵については、アレルギー対応のため摂取量が不足気味であるが、できるだけ除去のしやすいメニューを工夫しながら取り入れていく。
- 3 鉄は過去の実績においても、食品構成上でも不足している現状があるため、毎月の献立作成の際には、その都度、目標量を下回らないよう、食材や献立内容を工夫していく必要がある。
- 4 保育所では 1 日のうちの 1 食とおやつのみ提供であるが、家庭でのエネルギーや栄養素の摂取状況までは把握できていない。1 日に占める保育所での給与栄養量の割合が適切であるかどうかは、身長・体重の変化を定期的に確認するとともに、家庭での食事摂取状況の調査なども行って評価していく必要があると思われる。

<資料 5> 名古屋市予定献立表

(様式1-1)		7月分給食予定実施献立表(1人当り) [兼発注書控]				(保育園用)			
令和2年7月 No.1		実施日 日()				予定単価	副食	間食	予定価格
副食	未満児	午前	牛乳			未満児	¥166	¥28	
	豆腐と青菜の炒め煮	午後	牛乳					¥26	
	わかめスープ	以上児	牛乳			以上児	¥197	¥32	
食	以上児			予 定 人 数	実 施 人 数	離乳食			
	豆腐と青菜の炒め煮	未 満 児		人	人				
	わかめスープ	以 上 児		人	人				
区分	材料名	1人当り使用量g		発注量g			備 考		
		未満児	以上児	未満児	以上児	計			
副食	豆腐	50	70				調理方法 (豆腐と青菜の炒め煮) ①豚肉は一口大に切っておく。 ②人参はいちょう切り、しめじは小房にわけて小さく切っておく。 ③豆腐はサイコロに切って水切りしておく。青菜は1〜2cm長さに切ってさっとゆでしておく。 ④鍋を熱し、油をあたため、①・②を炒める。 ⑤④に③を加え、調味料で味を調える。 ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。		
	肉	15	20						
	人参	11	17						
	しめじ	4	5						
	青菜	33	39						
	油	1	1.5						
	みりん	1.5	2						
	しょうゆ	2	3						
	片栗粉	0.8	1						
	乾燥わかめ	0.5	1						
	あさつき	3	4						
	スープの素	1	1.2						
	塩・こしょう	少々	少々						
	水	100	120						
	食	すいか	100	120					※給食メモ参照 ※すいかは良いものが手に入らない場合は他の果物に変えてもよい
間食		牛乳	60	150				調理方法 (ココアパンケーキ) ①小麦粉・ホットケーキミックス・純ココアは合わせてよくふるっておく。 ②さとう・牛乳を合わせた中に①を加えてさっくり混ぜる。 ③ホットプレート等をあたため油をひき、②を焼き、バターをぬる。	
	ホットケーキミックス	14	19						
	小麦粉	8	10						
	純ココア	1	1.2						
	牛乳	22	28						
	さとう	3	4						
	油	0.8	1						
	バター	1	2						
	献立	牛乳	60						メモ
菓子		5							

参考 名古屋市公立保育所における身長及び体重の平均値（令和 6 年 4 月計測値）

男女とも、また身長・体重ともに、横断的標準身長・体重曲線と概ね同じ曲線を描くグラフになった。保育園における身長及び体重の平均が高めになっているが、クラス年齢ごとに 4 月の値を集計しているため、各年齢の 0 ヶ月時点の値を拾っている横断的標準身長・体重曲線に比べて高めに推移したものと考えられる。よって、新たな給与栄養目標量の設定においても、「日本人の食事摂取基準」に示される値から設定することが望ましいと思われる。

