

Ⅱ 栄養管理編

II 栄養管理編

成長・発達が著しい時期である保育所等に通う子どもの、心身ともに健全な発達と健康の保持・増進に必要な栄養量を確保するために、子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況、嗜好等を把握・評価し、「食事による栄養摂取量の基準*¹」（以下「食事摂取基準」という。）に基づき、計画的な給食提供を行う。

献立作成時には、子どもの嗜好のほか、季節感のある献立や伝統的な食事を通して、子どもたちに食文化や地産地消の農産物等を伝えていく取組を行う等、心豊かな生活となるよう考慮することが大切である。

栄養価の算定には、「日本食品標準成分表*²」の食品成分値を使用する。

1 食事計画と給与栄養目標量

保育所等における食事計画は、「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について*³」を活用し、下記の事項に留意する。

(1) 「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的な考え方

（「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について」抜粋）

ア 「食事摂取基準」は、エネルギーについて、成人においては「ボディ・マス・インデックス（BMI）」、参考として「推定エネルギー必要量」、栄養素については「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」といった複数の設定指標により構成されていることから、各栄養素及び指標の特徴を十分理解して活用すること。

イ 「食事摂取基準」は、健康な個人及び集団を対象とし、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、障害や疾患を有するなど身体状況や生活状況等が個人によって著しく異なる場合には、一律の適用が困難であることから、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こと。

ウ 子どもの健康状態及び栄養状態に応じて、必要な栄養素について考慮すること。子どもの健康状態及び栄養状態に特に問題がないと判断される場合であっても、基本的にエネルギー、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）、カリウム及び食物繊維について考慮するのが望ましい。

エ 食事計画を目的として「食事摂取基準」を活用する場合には、集団特性を把握し、それに見合った食事計画を決定した上で、献立の作成及び品質管理を行った給食の提供を行い、一定期間ごとに摂取量調査や対象者特性の再調査を行い、得られた情報等を生かして食事計画の見直しに努めること。その際、管理栄養士等による適切な活用を図ること。

(2) 食事計画作成に係る留意点

ア 給与栄養目標量の設定

「食事摂取基準」に基づき、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。給与栄養目標量は、定期的に子どもの発育・発達状況、栄養状態等の状況を把握し、評価を行い必要に応じて見直すように努める。

イ エネルギー摂取量の計画に当たっては、健全な発育・発達を促すの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。

ウ たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合

II 栄養管理編

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、下記の範囲を目安とする。

(ア) たんぱく質 13%～20%

(イ) 脂質 20%～30%

(ウ) 炭水化物 50%～65%

エ 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等を把握したうえで、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。

オ 給与栄養目標量が確保できるように、献立作成を行う。

カ 給与栄養量の日変動は、給与栄養目標量に対して15%程度の増減を目安とし、一定期間（通常1ヵ月間）の平均が給与栄養目標量に達するよう考慮する。

(3) 給食における給与栄養量の配分

下記を目安にする

ア 昼食 1日全体の概ね1/3

イ 間食（おやつ） 1日全体の10%～20%（発育・発達状況、生活状況を考慮。）

ウ 夕食 1日全体の概ね1/3

※ 時間外保育を利用（2時間）する子どもに対しては、夕食の提供が必要な時間になることから、適時に夕食を提供することを原則とする。（ただし、保護者と相談のうえ、家庭で食べさせたい等の理由で夕食の提供を希望しない場合等は除く。）

エ 夕方おやつ 1日全体の概ね10%

※ 時間外保育を利用（1時間）する子どもに対しては、家庭で夕食を食べるまでの間に、子どもが空腹とならないよう配慮し、夕方おやつを提供することを原則とする。（ただし、保護者と相談のうえ、帰宅時間が早い等の理由で夕方おやつの提供を希望しない場合等は除く。）

2 食品構成

食品構成とは、給与栄養目標量を満たすための食品群の種類と量を示したもので、食品群は栄養成分量の類似した食品をいくつかの群に分類したものである。

多くの種類の食品を適切に組み合わせて、使用する食品に偏りが生じないようにするための目安とし、食品構成を表にしたものを食品構成表という。

(1) 食品群別荷重平均成分表の作成

食品構成表を作成する手順として、まず、1～2歳児と3～5歳児の給食の実績値（実際に提供した献立）から、一定期間に使用した食品別の総使用量を計算し、食品群毎の各食品の使用量および構成比率を求める。構成比率（%）を重量（g）に置き換え、それぞれの栄養量を算出し、合計したものが100g当たりの食品群別荷重平均成分表である。1～2歳児、3～5歳児それぞれの食品群別荷重平均成分表を作成する。

施設で使用する食品の種類や量は異なるため、食品群別荷重平均成分表は施設毎に作成するのが望ましい。

(2) 食品構成表の作成

(1)の食品群別荷重平均成分表に基づき、1～2歳児、3～5歳児それぞれの給与栄養目標量を充足できるよう、使用する食品の量やバランスを考慮して食品構成を検討し、食品構成表を作成する。

3 食事時間の目安

乳汁や離乳食、幼児食（昼食とおやつ）の時間については、下記を目安とする。

また、個々人の生活環境や、発育・発達状況等を考慮し、子どもの健全な成長を第一に考え、適切な対応を行うように努めること。

表1 食事時間の目安

区 分		家庭	保育所等			家庭	備考	
乳 汁 期		授乳時間・間隔は個々にあわせる						
離乳食	離乳初期 (生後5～6か月頃)	6時	10時		14時	18時	22時	家庭で1回食から始める。 家庭で初期の食材を試し終わったら、保育所で1回食を始める。
		乳汁のみ	乳汁のみ		乳汁のみ	離乳食と乳汁	乳汁のみ	
	又は							
	6時	10時		14時	18時	22時		
	乳汁のみ	離乳食と乳汁		乳汁のみ	乳汁のみ	乳汁のみ		
離乳中期 (生後7～8か月頃)	6時	10時		14時	18時	22時	2回食を始める。家庭で中期の食材を試し終わったら、保育所で中期の食材を始める。	
離乳後期 (生後9～11か月頃)	6時	午前食		午後食	18時	22時	3回食を始める。家庭で後期の食材を試し終わったら、保育所で後期の食材を始める。保育所等で2回食を提供するのが原則。	
離乳完了期	朝	9時半	11時	15時	夕		幼児食を食べやすい形状で提供。	
幼児食	1～2歳児	朝食	おやつ	昼食	おやつ	夕食		
	3～5歳児	朝食		11時半 昼食	おやつ	夕食		

※登園時刻・帰宅時刻・食事時刻を考慮し、対象児童の保護者と十分相談してすすめること。

※離乳食の進め方の詳細は、III 離乳のすすめ方編4参照

II 栄養管理編

4 献立

(1) 予定献立作成の留意点

- ア 給与栄養目標量及び食品構成表に基づき、給与栄養量の確保や子どもの嗜好を考慮し、バランスのよい献立作成を行う。
- イ 季節感や地域性を考慮し、品質がよく、幅広い種類の食品を取り入れる。
- ウ 調理従事者の労働力や設備を考慮し、献立作成を行う。
- エ 子どもの咀嚼や嚥下機能、食具使用の状況等を観察し、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。
- オ 子どもの食に関する体験が広がりかつ深まるよう、多様な食品や料理の組合せに配慮する。
- カ 給食食材の納品について
当日納品が原則であるが、契約業者の都合で前日になる場合、休日明けには挽肉・魚・もやし・かいわれ大根等の傷みやすい食材の使用は避ける。

(2) 札幌市保育所給食基準献立を使用する場合

子ども未来局では、札幌市保育所給食における給与栄養目標量（以下「本市の給与栄養目標量」という。）を1～2歳児、3～5歳児それぞれ作成し、これに基づき、札幌市保育所給食基準献立（以下「基準献立」という。）（1か月毎）を作成し、市内保育所等に提供している。

基準献立を使用する場合は、給与栄養目標量及び食品構成等に係る作業は省略できる。

ア 基準献立の種類

- (ア) 週2回手作りおやつ献立
- (イ) 平日手作りおやつ献立
- (ウ) 夕方おやつ献立
- (エ) 夕食献立 ※実施園のみ
- (オ) 休日献立 ※実施園のみ
- (カ) 離乳食献立

イ 基準献立の活用

(ア) 幼児食献立

a 週2回手作りおやつ献立

基本となる献立。午後のおやつに週2回の手作りおやつを入れる献立としている。

b 平日手作りおやつ献立

週3回以上、手作りおやつを入れる場合は、「平日手作りおやつ献立」を活用し、「週2回手作りおやつ献立」と差し替えて使用する。

(イ) 離乳食献立

献立名と提供量の目安を記載している。

離乳食の食材は、同日の幼児食の食材を使用することを基本としている（幼児食からの展開食）が、パンや肉類等、幼児食と異なる食材を使用する場合があるので留意する。

各献立の食材の使用量や離乳食の進め方等については、下記の資料及び本指針<Ⅲ 離乳のすすめ方編>を参考にするとよい。

<参考>

- ・「授乳・離乳の支援ガイド*4」
- ・「離乳のすすめ方*5」

ウ 基準献立を活用した予定献立の作成

(ア) 予定献立作成時の留意点

各月の行事や食育の取組等を考慮する。

(イ) 献立変更を行う場合の留意点

基準献立の変更をデータ上で行う場合は、変更部分分かるよう、献立とともに毎月送付される「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」に必ず記載する。

- a 提供日を変更
- b 提供回数の変更
 - (例)・月2回提供献立を月1回提供にする。
 - ・月1回提供献立を月2回提供にする。
- c 提供する献立の変更（おやつを含む）
 - (例)・該当月の基準献立を一部入れ替える。
 - ・該当月の基準献立にない献立を使用する。
 - ・牛乳をヨーグルトに、又はヨーグルトを牛乳に変更する。
 - ・手作りおやつを市販菓子に変更する。
 - ・市販菓子をパンに変更する。
- d 献立で使用する食材の変更
 - (例)・カレーなどに市販のルーを使用する。
 - ・ラーメンやうどんに市販のたれやめんつゆを使用する。
 - ・魚の種類や肉の部位を変更する。
- e 献立で使用する食材の使用量の変更
 - (例)・鉄強化食品（味噌、牛乳、チーズ、菓子）を使用しない。
 - ・フォローアップミルクを使用しない。
 - ・調味料の量を増やす。

その月の給与栄養量に影響しない、上記 a は「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」への記載のみでよいが、上記 b～e は、給与栄養量に影響するため、献立の栄養量を算出し、変更部分を修正すること。

- ・予定・実施献立表の変更部分
- ・給食日誌の変更部分（献立名等）と、献立ごとの栄養量及び1日の栄養量
- ・該当月の給与栄養量の平均（月報）

※ データで送付された予定・実施献立表を印刷し、変更部分を手書きで修正する場合は、「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」への記載は必要ないが、変更した献立の栄養量も手書きで修正し、該当月の給与栄養量の平均（月報）を算定すること。

※ 栄養士等の配置がない施設においては、給与栄養量の算出が困難であると考えられることから、月2回までの変更であれば給与栄養量の算出は求めない。

ただし、月3回以上基準献立を変更した場合は、給与栄養量を算出し、1か月毎に給与栄養目標量に対する評価を行う。

エ 食材の「一人分使用量」

- (ア) 食材の使用量は、各食材により異なる廃棄率（果物の芯や野菜の根等の捨てる部分）を加味して算出する必要がある。（考慮しなかった場合、提供量が少なくなり、必要な栄養量を提供できなくなる。）
- (イ) 献立表の「使用量 g」の欄に記載されている各食材の g 数は、可食量に廃棄率を加味した分量となっているため、各食材の発注量を算出するときは、「使用量 g」に予定人数を乗算（掛け算）する。

オ 果物の選定

- (ア) 予定献立作成時に、各献立との組合せや作業量、色合い等を考慮して果物を選択し、献立表に記載する。
- (イ) 果物は、季節感を取り入れられる食材の1つである。食育の観点から、季節にあった旬の果物を積極的に取り入れ、食育教材として活用できるよう考慮する。（資料1参照）

II 栄養管理編

(ウ) 果物により廃棄率が大きく異なることから、果物が決まり次第、献立表に廃棄率を加味した一人分使用量を記載する。(資料2参照)

カ 昼食

(ア) 主食

0～2歳児は、主食を含む献立となっている。

3～5歳児は、主食を含まない献立となっている。(主食は家庭から持参※持参の目安量はごはん120g程度)

(イ) 副食の量

1～2歳児の昼食の副食(共通献立)の提供量は、3～5歳児の80%とする。

(ウ) 麺の献立の提供量について

麺料理は全児同じ量を提供する。1～2歳児の昼食の麺料理は、主食と主菜を兼ねているが、3～5歳児は主菜の扱いとしているので、主食を持参する。また、麺料理の副菜と果物の提供量は全児100%とする。

なお、施設において3～5歳児に主食を提供する場合は、麺料理を1.5倍ほどに増量するとよい(副菜は増量しなくてよい)。

キ 午後おやつ

1～2歳児・3～5歳児ともに同量を提供する。

ただし、牛乳のみ1～2歳児は3～5歳児の50%とする。

ク 夕方おやつ

5～6か月頃、7～8か月頃はミルク(又は母乳)対応を基本とする。

9～11か月頃はお茶とおやつ(月齢に適した食品)を提供する。

幼児食は牛乳と市販菓子等を提供する。

ケ 夕食献立

(ア) 献立

3～5歳児にも主食を提供する。

1～2歳児の提供量は、3～5歳児の80%とする。

(イ) 留意事項

調理終了後2時間以内に喫食する。調理終了後すぐに提供しない場合は、衛生管理を適切に行い保管する。

また、冷めた調理済み食品は温めるなどし、適温での提供を心がける。

コ 基準献立への意見等の送付

基準献立に係る意見や、子ども・職員の反響、感想等がある場合は、毎月、基準献立に添付されている「札幌市保育所給食基準献立に対する意見等」に記載し、栄養指導担当あてに送付する。(札幌市公立保育所等栄養士の会議で検討し、献立の改善、開発に役立てる。)

基準献立に関する質問は、こちらへの記載ではなく、栄養指導担当あてに電話で問い合わせる。

(3) 施設において独自で献立を作成する場合

栄養士等が配置されている施設であることが原則。

「食事摂取基準」を活用した食事計画作成に係る留意点に配慮して献立を作成する。

献立を作成する際には、自園での給与栄養目標量の設定を原則とするが、子どもの性や年齢、活動量を勘案し、子どもの健全な発育・発達に支障がない場合は、本市の給与栄養目標量等を使用できる。

(4) 予定献立の決定から総使用量及び発注量算出までの流れ

ア 予定献立表の決裁

予定献立表（離乳食・幼児食）の作成終了後、予定献立作成期間（通常1か月）の給与栄養量及び予定献立一覧等を添付し、施設長の決裁を受ける。

イ 予定人数の算出

(ア) 保育士等に喫食人数を確認する。（各期の離乳食、1～2歳児の幼児食、3～5歳児の幼児食、食物アレルギー対応食等）

(イ) 上記、喫食人数に検食、保存食、展示食、予備食等の食数をプラスし、全体の予定人数として、予定・実施献立表に記載する。

ウ 総使用量及び発注量の算出

一人分の使用量に予定人数を乗算（掛け算）し、総使用量を算出する。また、原材料の保存食分（50g）を含めた上で発注量を算出する。なお、数量を丸める際には切り上げ計算を行い、不足を生じないようにすること。総使用量及び発注量は適正に算出し、予定・実施献立表の総使用量欄及び発注書に記載する。

(5) 調理作業

予定献立表に基づき行う。

献立、使用食材、作り方の記載された予定献立表に、必要な指示、留意点を追記することで調理作業指示書として使用できる。

(6) 実施献立と評価

予定献立表に基づき実施する。実施後には、実施献立が給与栄養目標量を充足しているかどうかを確認し、評価を行う。充足していなかった場合は、献立内容の検討を行い、翌月の予定献立の作成に反映して改善に努める。

※献立変更した場合

予定献立表の内容を変更した場合は、提供した献立名、食材名、使用量、給与栄養量等の修正を行い、実施献立とする。併せて給食日誌も修正する。変更内容は施設長に報告し、決裁を受けること。なお、基準献立を使用し、データ上で修正を行い実施献立表とする場合は、変更部分が分かるよう、献立とともに毎月送付される「札幌市保育所給食基準献立変更記録」に必ず記載する。

また、月末にその月に実施した給与栄養量の平均値を算出し直し、月報を作成する。

5 給食日誌（検食記録・残菜調査を含む）

必要事項を記載の上、給食に係る日報として施設長の決裁を受けた後、保管する。

(1) 検食

子どもの喫食前に施設長等が検食し、検食時間、確認事項等について、給食日誌の検食記録欄に記載し、検食者の押印（又はサイン）をする。

※ 検食の目的は本指針<IV 衛生管理編 14 調理済み食品の仕上がりの確認と検食>参照。

(2) 子どもの喫食状況の把握（残菜量調査）

子どもの喫食状況を把握するため残菜量を調査し記録する。記録結果を子どもの嗜好を把握する一助とし、献立作成や調理方法等に反映させ、質の向上に努める。

6 嗜好調査

子どもの嗜好等を把握することを目的として実施する。

調査結果については、献立作成や食指導に役立てる。

Ⅱ 栄養管理編

7 食物アレルギーの対応

食物アレルギーのある子どもへの対応は、「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル*⁶」に基づき行い、必要な栄養素等の不足はないか注意する。

【関係通知等】

- * 1 令和2年1月21日厚生労働省告示第10号
- * 2 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（改訂される場合があるので留意する）
- * 3 令和2年3月31日子母発0331第1号
- * 4 平成31年3月（厚生労働省）
- * 5 平成31年3月（札幌市）
- * 6 令和2年10月（札幌市子ども未来局）