

平成13年5月28日

各 保 育 所 長 様

島根県健康福祉部長

(青少年家庭課)

保育所給食における栄養給与目標、食糧構成及び
給食関係諸帳簿について（通知）

「日本人の栄養所要量」改定に伴う児童福祉施設給食の栄養給与目標の取扱いについては、平成12年3月1日付け、青第128号本職通知によりお知らせしていますが、これに伴い県内保育所における栄養給与目標、食糧構成及び給食関係諸帳簿について保育所給食検討委員会において協議した結果を踏まえ、別添のとおり改正し、平成13年6月1日から取り扱うこととしましたので、下記に留意の上給食業務を進めていただきますようお願いいたします。

なお、この改正につきましては、電算処理等に時間がかかる場合もあることから、平成13年12月31日までの移行期間を設けることとします。

この通知により平成3年2月25日付け児発第736号本職通知「保育所給食における栄養給与目標及び食糧構成、給食関係諸帳簿について」は廃止します。

記

1. 栄養給与目標は、あくまで献立作成上の目安であり、個々の対象児の給与に際しては、その特性を十分に配慮し、弾力的に用いて下さい。
2. 給食関係諸帳簿は、あくまでも様式例であり、同じ内容が確認できるのであれば、独自の帳簿を使っても構いません。

島根県の保育所における
栄養給与目標及び食糧構成基準量

平成13年5月

島根県の保育所における栄養給与目標量

区分	1～2歳児		3～5歳児	
	現行	改訂	現行	改訂
	保育所で米飯を給食する	保育所で米飯を給食する	家庭から米飯110gを持参する	家庭から米飯110gを持参する (参考) 保育所で米飯110gを給食する
エネルギー (Kcal)	530	550	380	400
たんぱく質 (g)	17(8)	18	14.5(8)	15
脂肪 (g)	15～18	15～18	15～19	15～18
カルシウム (mg)	200	250	200	250
鉄 (mg)	3.5	3.5	3.0	3.1
ビタミンA (IU)	500	500	500	500
ビタミンB1 (mg)	0.23	0.25	0.19	0.21
ビタミンB2 (mg)	0.29	0.3	0.4	0.39
ビタミンC (mg)	20	23	16	20

(平成12年1月19日付け厚生省児童家庭局母子保健課長通知を参考)

※3～5歳児については、原則家庭から米飯を110g持参することとしているが、改訂では、保育所で米飯110gを給食として提供する場合も参考として付記する。

島根県の保育所における食糧構成基準量

単位:g

区分	1～2歳児		3～5歳児		備考	
	現行	改訂	現行	改訂		
	保育所で米飯を給食する	保育所で米飯を給食する	家庭から米飯110gを持参する	家庭から米飯110gを持参する		(参考) 保育所で米飯110gを給食する
穀類	55	55	8	10	55	
いも類	18	20	18	25	25	
砂糖	3	3	3	3	3	
菓子類	10	5	10	5	5	
油脂類	4	4	4	4	4	
種実類	—	0.5	—	1	1	
豆類	18	18	20	20	20	
魚介類	15	15	15	15	15	
獣鳥肉類	10	10	15	15	15	
卵類	15	8	10	10	10	
乳類	牛乳等 (スキムミルク等含む)	160		150	150	いずれか一方を選択
	スキムミルクのみ(脱脂粉乳)	22	22	18	18	
緑黄色野菜	30	30	40	40	40	
その他の野菜	40	40	50	50	50	
果実類	40	50	40	40	40	
海藻類	0.5	0.5	1	1	1	

・乳類については、現行はスキムミルクの重量で示したが、改訂では保育協議会実態調査から、牛乳が90%を占めていたため、

牛乳、スキムミルク、乳製品等を含む牛乳等で重量を示す。

また、乳類の大半をスキムミルクで摂取している保育所もあることから、食糧構成基準量としてスキムミルクのみの重量も示す。

保育所における栄養給与目標と食糧構成について

1) 栄養給与目標量について

- ① 栄養給与目標の算出は、平成12年1月19日児母発第1号で厚生省児童家庭局母子保健課から通知があった「保育所における栄養給与目標算出例」を参考に県の目標値を算出する。
- ② 1～2歳児については主食と副食とおやつを給食として提供するものとして、3～5歳児については家庭から米飯を110g持参し、副食とおやつを給食として提供するものとして、栄養所要量を算定する。なお、3～5歳児については保育所で米飯110gを給食する場合も参考として示す。
- ③ 1～2歳児は朝・夕の家庭の食事で、栄養所要量の50%を摂取し、保育所においては残りの50%を昼食及びおやつで給与する。
3～5歳児では、朝・夕の家庭の食事で、栄養所要量の60%を摂取するものとして、保育所においては残りの40%を昼食及びおやつで給与する。ただし、家庭での食事で不足しやすい栄養素（カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2）は50%とする。
- ④ 1～2歳児、3～5歳児とも、脂肪はエネルギーの25～30%に相当する量で算出する。
- ⑤ 延長保育に伴うおやつの給与については、栄養所要量の10%程度、夕食の給与については、栄養所要量の25～30%程度を目安とするが、保育時間や家庭での食事の状況を勘案し、柔軟に対応する。
- ⑥ 児童の肥満や小児の生活習慣病予防の観点から、エネルギーの過剰、たんぱく質や脂肪の過剰摂取にならないよう注意する。
- ⑦ 塩分の摂取は、3～5歳児では1日3～5g以下が目標であり、保育所給食では塩分1.7g以下を目標とする。
- ⑧ 栄養給与目標は、あくまで献立作成上の目安であり、個々の対象児の給与に際しては、その特性を十分に配慮し、弾力的に用いる。

2) 食糧構成基準量について

①栄養給与目標量を基に作成した平均的な食糧構成基準量を示す。

保育所給食の現状にあったものとするため、県保育協議会の協力により39保育所の780種の献立を基に検討を加えた。また、この調査結果により、保育所給食食品群別荷重平均成分表を作成し、各食品群の栄養価計算をした。

②各食品群毎に、荷重平均成分表を使用して鉄の充足率を計算したところ、1～2歳児で65.7%、3～5歳児で74.2%という低摂取の現状であった。今後は、各食品（豆類、緑黄色野菜類、獣鳥肉類、海草類等）の鉄含有量を具体的に知り、献立に活用していく。

別添資料参照

③献立作成上の留意点

a、動物性たんぱく質源（獣鳥肉類、魚介類、卵類）については、1～2週間の中での平均でほぼ食糧構成基準量が摂取されるようにし、日々の保育所給食では1～2種類を組み合わせた摂り方にする。特に、上限値として基準量を示したので、1～2歳児で33g、3～5歳児で40gを超えないようにする。

また、獣鳥肉類、魚介類は素材を使用することとし、ハムや缶詰等の加工品の使用は控える。

b、カルシウム源としては、3～5歳児では乳類の摂取を給食の実態にあわせた牛乳等で150ccとして作成した。1～2歳児の牛乳等は、2回のおやつに割り振る。

また、スキムミルクは、料理やおやつに積極的に取り入れるように工夫する。

家庭でも、牛乳を100cc程度飲ませるように保育所だより等で周知する。

おって、スキムミルクのみ使用している給食の実態もあることから、スキムミルクのみの場合も併記する。

c、芋類を増量させたが、料理やおやつに取り入れるように工夫する。

d、素材の味を知り、咀嚼力を育てるため野菜料理を多くし量を食べさせるための工夫が大切である。

e、おやつは、菓子類を5gに減量した。季節の果物や芋、野菜等を使用した手作りおやつを週2～3回程度与えるよう工夫する。また、1～2歳児の乳類及び果物は、午前のおやつにも使用する。

f、鉄の摂取量の増加をはかるため、豆類、緑黄色野菜類、獣鳥肉類、海草類等を献立に取り入れるようにしたいが、個々の食品については食品成分表等で鉄の含有量を把握した上で使用する。なお、レバーは、鉄の供給源としては有用な食品ではあるが、使用することによりビタミンAの許容上限摂取量を超えてしまうこと等あるので、使用に当たっては十分な配慮が必要である。

別添資料参照

g、油脂類や、砂糖の使用は出来るだけ控えめにする。

h、従来は調味料から1g以下の塩分を目標にしていたが、パン類や加工食品、調理済み食品等の増加や調味料の摂りすぎ等で目標を超えている保育所も見られる。汁ものやカレー、シチュー等の献立の実施回数の点検や料理の塩分濃度の測定等を、調味料の塩分管理に併せて行う。

(参考) 食糧構成基準量の栄養価計算例に平成12年度保育協議会実態調査結果のその他の食品の摂取量を加えて塩分量計算した結果：1～2歳児で塩分1.86g/日、3～5歳児で塩分1.75/日

i、旬の材料、地域や家庭で不足しがちな材料を献立に使用する等、家庭の料理の状況や児童の喫食・残食状況や嗜好等にも配慮する。

島根県の保育所における食糧構成基準量による栄養価計算例 :1~2歳児

(平成12年度保育所給食食品群別荷重平均成分表による)

食品群	食糧構成 基準量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA		ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
								レチノール当量 μg	ビタミンA IU			
穀類	55	182.4	4.1	1.2	83.7	8.8	0.46	0.21	0.66	0.066	0.022	0.0
いも類	20	19.8	0.3	0.0	0.6	4.0	0.10	0.35	0.89	0.017	0.005	5.2
砂糖類	3	11.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.0
菓子類	5	15.8	0.3	0.4	12.5	3.9	0.03	1.55	5.19	0.004	0.007	0.0
油脂類	4	32.6	0.0	3.5	14.1	0.2	0.00	6.08	20.20	0.000	0.001	0.0
雑実類(堅果類)	0.5	2.9	0.1	0.3	0.0	4.7	0.04	0.02	0.05	0.004	0.001	0.0
豆類	18	27.0	2.0	1.4	82.3	25.6	0.42	0.02	0.08	0.022	0.013	0.0
魚介類	15	23.5	3.1	1.0	54.4	18.2	0.28	3.05	10.23	0.014	0.027	0.1
獣鳥鯨肉類	10	22.7	1.8	1.6	18.8	0.6	0.14	98.08	320.25	0.034	0.033	0.8
卵類	8	12.1	1.0	0.8	11.5	4.1	0.15	12.88	42.91	0.005	0.034	0.0
乳類	160	133.6	7.7	6.3	121.7	253.7	0.0	63.5	211.5	0.1	0.3	1.8
緑黄色野菜	30	10.5	0.5	0.1	4.3	12.1	0.25	223.20	744.00	0.022	0.029	9.8
その他の野菜	40	12.9	0.6	0.1	6.5	10.9	0.17	4.80	16.25	0.021	0.018	6.0
野菜漬物		0.0						0.00				
果実類	50	28.3	0.3	0.1	0.5	5.2	0.09	19.80	66.01	0.026	0.011	10.6
海藻類	0.5	0.3	0.0	0.0	9.2	2.2	0.05	2.17	7.22	0.001	0.002	0.1
その他の食品	10	14.2	0.4	0.4	310.6	2.5	0.08	2.2	7.3	0.004	0.018	0.5
計		550	22.2	17.2	731	357	2.3	436	1,453	0.32	0.56	35
摂取目標量		550	18	15~18		250	3.5		500	0.25	0.3	23
脂肪エネルギー比			28.1%									

※その他の食品は、保育協議会実態調査の嗜好飲料、調味料及び香辛料、調理加工食品類の摂取量を使用

島根県の保育所における食糧構成基準量による栄養価計算例 :3~5歳児

(平成12年度保育所給食食品群別荷重平均成分表による)

家庭から米飯を110gを持参する場合

食品群	食糧構成 基準量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA		ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
								レチノール当量 μg	ビタミンA IU			
穀類	10	33.2	0.7	0.2	15.2	1.6	0.08	0.04	0.12	0.012	0.004	0.0
いも類	25	24.7	0.3	0.0	0.7	4.9	0.13	0.44	1.12	0.021	0.006	6.4
砂糖類	3	11.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.0
菓子類	5	15.8	0.3	0.4	12.5	3.9	0.03	1.55	5.19	0.004	0.007	0.0
油脂類	4	32.6	0.0	3.5	14.1	0.2	0.00	6.08	20.20	0.000	0.001	0.0
雑実類(堅果類)	1	5.8	0.2	0.5	0.1	9.3	0.08	0.03	0.09	0.008	0.003	0.0
豆類	20	36.0	2.2	1.5	91.4	28.5	0.47	0.02	0.09	0.025	0.014	0.0
魚介類	15	23.5	3.1	1.0	54.4	18.2	0.28	3.05	10.23	0.014	0.027	0.1
獣鳥鯨肉類	15	34.1	2.7	2.4	28.2	0.9	0.21	144.12	480.38	0.051	0.050	1.2
卵類	10	15.2	1.2	1.0	14.3	5.1	0.18	16.10	53.64	0.006	0.043	0.0
乳類	150	125.3	7.2	5.9	114.1	237.9	0.0	59.5	198.3	0.1	0.3	1.7
緑黄色野菜	40	14.0	0.6	0.1	5.7	16.2	0.33	297.60	992.01	0.029	0.038	12.8
その他の野菜	50	16.1	0.8	0.1	8.1	13.7	0.21	6.00	20.31	0.026	0.023	7.5
野菜漬物		0.0						0.00				
果実類	40	22.6	0.3	0.1	0.4	4.2	0.07	15.84	52.81	0.020	0.009	8.5
海藻類	1	0.7	0.1	0.0	18.3	4.5	0.10	4.33	14.44	0.002	0.004	0.1
その他の食品	10	14.2	0.4	0.4	310.6	2.5	0.08	2.2	7.3	0.004	0.018	0.5
計		419	20.2	17.3	688	352	2.3	557	1,856	0.30	0.56	39
摂取目標量(家庭からの米飯除く)		400	15	15~18		250	3.1		500	0.21	0.39	20
脂肪エネルギー比			26.2%									

※その他の食品は、保育協議会実態調査の嗜好飲料、調味料及び香辛料、調理加工食品類の摂取量を使用

~参考~

島根県の保育所における食糧構成基準量による栄養価計算例 :3~5歳児

(平成12年度保育所給食食品群別荷重平均成分表による)

保育所で米飯を110gを給食する場合

食品群	食糧構成 基準量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA		ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
								レチノール当量 μg	ビタミンA IU			
穀類	55	182.4	4.1	1.2	83.7	8.8	0.46	0.21	0.66	0.066	0.022	0.0
いも類	25	24.7	0.3	0.0	0.7	4.9	0.13	0.44	1.12	0.021	0.006	6.4
砂糖類	3	11.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.0
菓子類	5	15.8	0.3	0.4	12.5	3.9	0.03	1.55	5.19	0.004	0.007	0.0
油脂類	4	32.6	0.0	3.5	14.1	0.2	0.00	6.08	20.20	0.000	0.001	0.0
雑実類(堅果類)	1	5.8	0.2	0.5	0.1	9.3	0.08	0.03	0.09	0.008	0.003	0.0
豆類	20	36.0	2.2	1.5	91.4	28.5	0.47	0.02	0.09	0.025	0.014	0.0
魚介類	15	23.5	3.1	1.0	54.4	18.2	0.28	3.05	10.23	0.014	0.027	0.1
獣鳥鯨肉類	15	34.1	2.7	2.4	28.2	0.9	0.21	144.12	480.38	0.051	0.050	1.2
卵類	10	15.2	1.2	1.0	14.3	5.1	0.18	16.10	53.64	0.006	0.043	0.0
乳類	150	125.3	7.2	5.9	114.1	237.9	0.0	59.5	198.3	0.1	0.3	1.7
緑黄色野菜	40	14.0	0.6	0.1	5.7	16.2	0.33	297.60	992.01	0.029	0.038	12.8
その他の野菜	50	16.1	0.8	0.1	8.1	13.7	0.21	6.00	20.31	0.026	0.023	7.5
野菜漬物		0.0						0.00				
果実類	40	22.6	0.3	0.1	0.4	4.2	0.07	15.84	52.81	0.020	0.009	8.5
海藻類	1	0.7	0.1	0.0	18.3	4.5	0.10	4.33	14.44	0.002	0.004	0.1
その他の食品	10	14.2	0.4	0.4	310.6	2.5	0.08	2.2	7.3	0.004	0.018	0.5
計		568	23.5	18.3	757	359	2.7	557	1,857	0.35	0.58	39
摂取目標量(保育所で米飯を給食)		560	18	16~19		250	3.2		500	0.24	0.4	20
脂肪エネルギー比			26.2%									

※その他の食品は、保育協議会実態調査の嗜好飲料、調味料及び香辛料、調理加工食品類の摂取量を使用

参考：食糧構成基準量を計算するための、年平均成分表

※5訂食品成分表による

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA		ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
						レチノール当量 μg	ビタミンA IU			
穀類	332	7.4	2.2	152	16	0.8	0	0.12	0.04	0
いも類	99	1.3	0.1	3	20	0.5	4	0.08	0.03	26
砂糖類	374	0.0	0.0	4	7	0.1	0	0.00	0.00	1
菓子類	316	6.5	8.3	250	78	0.7	104	0.07	0.14	1
油脂類	815	0.6	88.1	351	5	0.1	152	0.01	0.02	0
豆類(堅果類)	560	20.5	51.6	8	932	7.9	3	0.77	0.28	0
豆類	150	11.0	7.7	457	142	2.4	0	0.12	0.07	0
魚介類	157	20.7	6.7	363	121	1.9	20	0.09	0.18	0
獣鳥類(肉類)	227	18.1	16.0	188	6	1.4	961	0.34	0.33	8
卵類	152	12.2	10.4	143	51	1.8	161	0.06	0.43	0
乳類	84	4.8	4.0	76	159	0.0	40	0.05	0.21	1
緑黄色野菜	35	1.5	0.2	14	40	0.8	744	0.07	0.10	32
その他の野菜	32	1.6	0.3	16	27	0.4	12	0.05	0.05	15
野菜漬物	82	1.1	0.3	4,006	38	1.5	6	0.08	0.02	18
果実類	57	0.7	0.1	1	10	0.2	40	0.05	0.02	21
海藻類	69	6.6	0.8	1,830	447	10.2	433	0.16	0.42	13
その他の食品	142	4.1	4.3	3,106	25.0	0.8	22	0.04	0.18	5

食品群別構成比率

分類	構成比率
穀類	53.0%
いも類	19.0%
砂糖類	15.0%
菓子類	14.0%
油脂類	87.0%
豆類	13.0%
豆類	6.0%
魚介類	77.0%
魚介類	6.0%
魚介類	10.0%
魚介類	74.0%
魚介類	7.0%
魚介類	19.0%
魚介類	78.0%
魚介類	14.0%
魚介類	8.0%
魚介類	90.0%
魚介類	4.0%
魚介類	6.0%
魚介類	30.0%
魚介類	70.0%
魚介類	50.0%
魚介類	50.0%
魚介類	40.0%
魚介類	54.0%
魚介類	6.0%

(平成12年度保育協議会実態調査より)

荷重平均成分表

※5訂食品成分表による

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA		ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
							レチノール当量 μg	ビタミンA IU				
穀類	米	356	6.2	1.0	1	5	0.9	0	0	0.1	0.0	0
	パン類	285	10.1	6.5	503	42	0.8	2	5	0.2	0.1	0
	めん類	244	7.4	1.1	373	16	0.6	0	2	0.07	0.03	0
	穀類加工品	361	7.8	1.7	2	19	1.0	0	0	0.16	0.04	0
いも類	いも類	86	1.5	0.1	2	17	0.5	2	5	0.10	0.03	30
	いも加工品	119	0.1	0.0	8	38	0.5	0	0	0.00	0.00	0
砂糖類	374	0.0	0.0	4	7	0.1	0	0	0.00	0.00	1	
菓子類	316	6.5	8.3	250	78	0.7	31	104	0.1	0.1	1	
油脂類	815	0.6	88.1	351	5	0.1	152	505	0.0	0.0	0	
雑実類(堅果類)	580	20.5	51.6	8	832	7.9	3	9	0.8	0.3	0	
豆類	大豆	329	28.2	15.1	67	196	7.0	1	2	0.8	0.2	0
	大豆製品	119	9.1	7.0	14	150	1.6	0	0	0.1	0.0	0
	その他の豆類	316	18.3	1.9	10	92	5.1	1	4	0.4	0.2	0
	味噌	197	12.0	5.4	4,414	97	3.9	0	0	0.00	0.10	0
魚介類	生	150	19.6	7.0	184	34	1.0	22	74	0.10	0.21	1
	干物	278	50.6	6.4	1,162	1,276	10.5	33	112	0.11	0.18	0
	加工品	138	14.1	5.5	727	33	2.1	9	31	0.04	0.08	0
獣鳥・魚肉類	獣鳥・魚肉類	224	18.7	15.3	84	6	0.8	22	73	0.32	0.19	2
	加工品	309	14.4	27.1	831	8	0.7	3	9	0.42	0.13	31
	レバー類	115	18.1	3.2	78	5	8.4	11,780	39,302	0.35	2.10	22
卵類	152	12.2	10.4	143	51	1.8	161	536	0.06	0.43	0	
乳類	市乳	67	3.3	3.8	41	110	0.0	39	130	0.0	0.2	1
	脱脂粉乳	359	34.0	1.0	570	1,100	0.5	6	20	0.3	1.6	5
	その他の乳製品	147	7.8	8.2	273	260	0.1	72	240	0.03	0.19	0
野菜類	緑黄色野菜	35	1.5	0.2	14	40	0.8	744	2,480	0.07	0.10	32
	その他の野菜	32	1.6	0.3	18	27	0.4	12	41	0.05	0.05	15
	野菜漬物	82	1.1	0.3	4,006	38	1.5	6	19	0.06	0.02	18
果実類	柑橘類	45	0.8	0.1	1	19	0.2	80	298	0.09	0.03	33
	その他の果物	61	0.6	0.1	1	7	0.2	18	61	0.03	0.02	16
海藻類	生・水分30%以上	12	1.6	0.3	508	57	0.6	77	258	0.03	0.07	5
	干	126	11.5	1.3	3,155	836	19.8	789	2,831	0.29	0.76	21
嗜好飲料	62	0.7	0.4	19	20	0.2	26	87	0.03	0.03	10	
調味料及び香辛料	190	6.2	5.9	5,694	29	1.3	19	64	0.04	0.29	1	
調理加工食品類	252	7.7	15.5	382	21	1.1	19	63	0.12	0.11	12	

※平成12年度島根県保育協議会荷重平均成分表作成委員会が調査した食品群別荷重平均比率による。

<計算式>

① ビタミンA(IU) = レチノール当量(μg) × 10 / 3

② 食塩(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1000

※第6次改定日本人の栄養所要量－摂取基準－では、ビタミンAはレチノール当量(μg)とビタミンA(IU)が表示しており、平成12年1月19日付け厚生省児童家庭局母子保健課長通知はビタミンA(IU)のみで表示しているため、本荷重平均成分表ではレチノール当量(μg)とビタミンA(IU)を併記した。

食品群別の摂取割合(平成12年度保育協議会実態調査結果から)

食品群 (総摂取量)	食品名	摂取割合 (%)	
米 (17,537g)	米	100.00	
	米・餅米	87.65	
	七分つき米	10.75	
	麦(強化押し麦)	1.60	
パン類 (6,211g)	パン	100.00	
	食パン	46.35	
	バターロールパン	19.72	
	コッペパン	10.43	
	クロワッサン	7.89	
	パン粉	7.07	
	フランスパン	4.75	
	ぶどうパン	3.78	
	めん類 (5,122g)	中華そば(ゆで)	24.13
		マカロニ・スパゲッティ	22.39
うどん(ゆで)		19.72	
中華そば(生)		11.46	
そうめん・ひやむぎ		8.00	
うどん(生)		6.66	
乾めん		5.23	
ゆでひやむぎ		0.78	
中華そば(干)		0.78	
ゆでスパゲッティ		0.68	
インスタントラーメン		0.16	
穀類加工品 (4,520g)		小麦粉	61.35
		白玉粉・だんごの粉	27.59
		もち	5.97
	コーンスターチ	1.81	
	ビーフン	1.26	
	上新粉	1.13	
	ふ	0.84	
	麦こがし	0.04	
	いも類 (14,859g)	じゃがいも	53.59
		さつまいも	34.65
さといも		9.48	
山いも、長いも		0.81	
くり(生)		0.63	
くり甘露煮		0.57	
干しいも(蒸し切り干し)		0.24	
乾マッシュポテト		0.05	
いも加工品 (1,34g)		こんにゃく	60.57
		しらたき	4.67
	春雨	10.21	
	かたくり粉	24.55	
	砂糖類 (2,297g)	上白	44.19
		三温	42.58
		いちごジャム	5.49
		グラニュー糖	4.75
		マーマレード	1.22
		黒砂糖	1.22
はちみつ		0.52	
粉砂糖		0.04	
菓子類		ホットケーキミックス	15.33
		プリン	12.22
	カステラ、ケーキ類	8.47	
	ビスケット類	6.06	
	ラクトアイス(アイスクリーム以外のもの)	5.73	
	クラッカー類	5.55	
	おかし類	5.54	
	ゼリー	4.83	
	中華まんじゅう	4.42	
	スナック類	3.44	
	せんべい類	3.31	
	クリームパン	3.03	

食品群 (総摂取量)	食品名	摂取割合 (%)		
菓子類	クッキー	3.01		
	焼き菓子(カブケーキ、マドレーヌ含む)	2.29		
	パンパオ	1.85		
	さくらもち	1.64		
	メロンパン	1.56		
	シュークリーム	1.31		
	乳ポーロ	1.00		
	ウエハース	0.97		
	甘納豆	0.92		
	ジャムパン	0.82		
	あんパン	0.82		
	ホットケーキ(蒸しパン含む)	0.82		
	かりんとう	0.77		
	ワッフル	0.66		
	ドーナツ	0.66		
	かしわもち	0.66		
	チョコレート類	0.54		
	たい焼き(今川)	0.49		
	よもぎ大福	0.49		
	チョコレートパン	0.41		
	ポップコーン	0.23		
	キャンディー類	0.16		
	油脂類 (3,513g)	植物油	51.15	
		マヨネーズ(全卵)	27.50	
		バター	12.50	
		マーガリン	4.47	
		フレンチドレッシング	2.31	
		マヨネーズ(卵黄)	2.05	
		ショートニング	0.03	
		雑実類 (492g)	ごま	75.41
ピーナツ			13.01	
アーモンド			8.33	
ピーナツバター	1.63			
クルミ	1.02			
ぎんなん	0.61			
その他の豆類 (864g)	いんげん(乾)		44.91	
	小豆(乾)		36.34	
	小豆(缶) 砂糖含む		10.19	
	こしあん		4.51	
	もろ豆(生)	4.05		
	大豆 (842g)	大豆	100.00	
		塩大豆	68.29	
		水蒸大豆	31.71	
		味噌 (1,384g)	味噌	100.00
			淡色辛味噌	78.83
甘味噌			19.58	
赤色辛みそ			1.59	
大豆製品 (10,437g)			大豆製品	100.00
			木綿豆腐	73.46
			油あげ	8.13
	生あげ(厚あげ)		7.77	
	糸ひき納豆		2.63	
	焼豆腐		2.59	
	きなこ	2.15		
	おから	1.35		
	がんもどき	0.72		
	絹ごし豆腐	0.67		
魚介類(生) (10,436g)	魚介類(生)	100.00		
	さば	26.92		
	あじ	10.87		
	いか	7.82		
	さけ	7.47		
	いわし(まいわし)	6.65		
	冷凍むきエビ	6.63		
	くらだい(ばとう)	5.61		
	さわら	3.49		

食品群 (総摂取量)	食品名	摂取割合 (%)	
菓子類	さんま	2.88	
	あさり	2.87	
	とびうお	1.82	
	たら	1.65	
	しじみ	1.46	
	えび(しほえび)	1.37	
	かれい	1.37	
	しらす干し	1.35	
	めばる	1.22	
	ぶり	1.18	
	きす	1.06	
	えび(ブラックタイガー)	1.05	
	たこ(いいだこ)	0.90	
	むつ	0.85	
	うますらはぎ(かわはぎでんぼ)	0.74	
	あまたい	0.63	
	帆立貝柱	0.58	
	あかがい	0.51	
	メルルーサ	0.42	
	まぐろ(きはだまぐろ)	0.42	
	あなご	0.21	
	魚介類(干) (844g)	魚介類(干)	100.00
		かえりじやこ(煮干し)	51.91
		ししゃも(国産、国外産含む)	32.71
		花かつき(かつを節)	7.22
		ずるめいか	2.73
		さきいか	2.61
		さば節	1.88
		桜えび	0.95
		魚介類加工品 (2,490g)	魚介類加工品
かまぼこ(蒸しかまぼこ)			30.72
ちくわ	17.99		
きつまあげ	10.60		
まぐろ缶(オイルづけ)	8.84		
かつお(オイルづけ)	6.39		
かに缶	4.90		
あさり水煮	3.78		
はんぺん	3.41		
のやき	2.73		
豚馬蹄肉類 (10,436g)	豚馬蹄肉類	100.00	
	まぐろ(水煮)	2.21	
	魚肉ソーセージ	2.21	
	ブリの味つけ	1.61	
	さば缶(味つけ)	1.41	
	だてまき	1.24	
	塩くらげ	0.60	
	うなぎ蒲焼き	0.40	
	さけ缶	0.36	
	明太子(たらこ含む)	0.32	
鶏もも肉 (10,436g)	鶏もも肉	24.77	
	豚ひき肉	11.06	
	豚もも肉	10.41	
	鶏ひき肉	9.53	
	牛ひき肉	6.37	
	豚バラ肉	6.31	
	鶏さき身	5.68	
	鶏手羽肉	5.16	
	牛バラ肉	4.70	
	豚豚身あり	4.35	
豚馬蹄肉類 (10,436g)	豚馬蹄肉類	100.00	
	鶏むね肉	3.50	
	牛もも肉	3.41	
	牛豚身なし	1.71	
	豚豚身なし	1.39	
	牛豚身あり	1.27	
	豚ヒレ肉	0.29	

県内39保育所における1~5歳児の1人分の献立を集計し、食品群別の摂取割合を算出した。(19保育所で1~2歳児、20保育所で3~5歳児の献立を集計)
(各保育所は、1年を3グループに分け、指定した4か月の献立を、各月5日分ずつ集計した。)

食品群	食品名	摂取割合 (%)
(総摂取量)		100.00
獣鳥類肉類加工品		100.00
	ベーコン	37.21
	ウインナーソーセージ	26.83
	ロースハム	22.93
	プレスハム	5.46
	混合ソーセージ	3.24
	フランクフルトソーセージ	1.62
	サラミソーセージ	1.08
	ゼラチン	0.70
	混合プレスハム	0.49
(1,849g)	くじら自身	0.43
レバー類		100.00
	鶏レバー	77.93
	牛レバー	16.71
(1,083g)	豚レバー	5.36
卵類		100.00
	鶏卵	94.99
	うずら卵水煮(缶)	2.54
	うずら卵	1.79
	玉子豆腐	0.69
(7,563g)		
乳類(96,663g)	市乳	100.00
乳類(3,799g)	脱脂粉乳	100.00
その他の乳製品		100.00
	ヨーグルト(加糖)	47.23
	プロセステーズ	18.48
	飲むヨーグルト	14.73
	アイスクリーム	8.72
	ヨーグルト(無糖)	4.48
	生クリーム	4.47
	バLMメザンテーズ	0.93
	クリームチーズ	0.52
	練乳(エバミルも含む)	0.44
(6,538g)		
緑黄色野菜		100.00
	人参	29.78
	ほうれん草	17.34
	トマト	12.37
	かぼちゃ(西洋)	12.22
	ブロッコリー	7.08
	ピーマン	4.28
	小松菜	4.04
	菜ねぎ	3.26
	デンゲイサイ	1.58
	さやいんげん	1.37
	さやえんどう	0.77
	わけぎ	0.74
	高菜	0.74
	サラダ菜、サニーレタス	0.69
	春菊	0.63
	にら	0.60
	おくら	0.58
	モロヘイヤ	0.49
	グリーンアスパラ	0.40
	大根菜	0.33
	パセリ	0.30
	根みつ菜	0.17
	かぶ菜	0.09
	トマトピューレ	0.06
	ターサイ	0.03
	しそ菜	0.03
	せり	0.03
(29,881g)		
その他の野菜		100.00
	たまねぎ	25.53
	キャベツ	13.66
	胡瓜	13.02
	大根	10.73
	白菜	5.43
	ブラックマツペ、もやし	4.05
	ごぼう	3.20
	とうもろこしホールコーン(缶)	2.64

食品群	食品名	摂取割合 (%)
(総摂取量)		100.00
なす		2.52
しめじ		2.29
えのき茸		2.07
レタス(玉ちしゃ)		2.02
狭豆		1.69
かぶ		1.57
しいたけ(生)		1.41
れんこん		1.03
ゆでたけのこ		1.00
とうもろこし(生)		0.91
とうもろこしクリームスタイル(缶)		0.64
なめこ		0.52
カリフラワー		0.50
グリーンピース水煮(缶)		0.47
根深葱		0.43
干大根		0.38
しいたけ(干)		0.36
マッシュルーム(缶)		0.31
セロリ		0.28
竹の子		0.21
グリーンピース(生)		0.21
生薑		0.19
もやし(大豆)		0.17
きくらげ(黒きくらげ、乾)		0.13
とうがん		0.09
ミックスベジタブル		0.05
ぜんまい		0.05
まいたけ		0.05
ふき		0.05
マッシュルーム		0.04
にんにく		0.04
ひらたけ		0.03
ゆでがき		0.03
(38,312g)		
野菜漬物		100.00
	たくあん	33.85
	梅干	32.31
	らっきょう漬け	15.38
	梅びしお	10.77
	福神漬	7.69
(65g)		
海藻類(生・水分30%以上)		100.00
	塩抜きわかめ	48.38
	生わかめ	33.89
	もずく(塩抜き)	9.61
	とろろでん	6.99
	海苔佃煮	0.70
	昆布佃煮	0.44
(573g)		
海藻類(干)		100.00
	ひじき(干)	28.35
	長昆布	18.31
	干しわかめ	16.55
	刻み昆布	14.61
	あらめ(干)	5.99
	味付海苔	5.63
	削り昆布(とろろ昆布)	2.82
	寒天	2.46
	塩昆布	1.76
	昆布巻	1.76
	青海苔(紫干し)	1.41
(568g)		
柑類類		100.00
	みかん(普通生)	42.90
	オレンジ(ネーブルも含む)	29.45
	みかん(缶)	11.31
	いよかん	5.33
	夏みかん(甘夏柑も含む)	3.90
	はっさく	3.49
	グレープフルーツ	3.06
	レモン(全果)	0.18
	レモン(果汁)	0.17
	オレンジ(果汁)	0.15
	ゆず(果汁)	0.04
(9,738g)		

食品群	食品名	摂取割合 (%)
(総摂取量)		100.00
果実類		100.00
	りんご	29.01
	バナナ	22.77
	ぶどう	7.64
	すいか	7.37
	いちご	6.86
	メロン(露地)	5.52
	なし	4.30
	キウイフルーツ	3.00
	パイナップル(缶)	2.91
	もも(缶果肉)	2.78
	柿	2.53
	パイナップル(生)	1.90
	プラム(すもも)	1.36
	干しぶどう	0.68
	びわ	0.35
	メロン(ハウス)	0.31
	チェリー(缶)	0.25
	ラフランス	0.18
	ブルーベリー	0.13
	干柿	0.09
	もも(生)	0.08
(22,806g)		
し好飲料類		100.00
	乳酸菌飲料	31.55
	みかんジュース(天然果汁)	31.21
	りんごジュース(100%)	17.01
	炭酸飲料	8.10
	カルピス	3.25
	野菜ジュース	3.09
	椎茸ジュース	2.47
	トマトジュース	1.02
	ぶどうジュース(100%)	0.93
	ホイップクリーム	0.77
	ミルクココア	0.34
	純ココア(粉)	0.25
(3,233g)		
調味料及び香辛料類		100.00
	しょうゆ	43.83
	トマトケチャップ	15.20
	スープの素	12.43
	カレールー	10.71
	本みりん	6.64
	ホワイトソースの素(粉末)	3.87
	みりん風味調味料	2.94
	ホワイトソースの素(ルー)	1.81
	風味調味料(だしの素)	0.97
	ハヤシライスルー	0.62
	料理酒	0.27
	ビーフンチューの素(ルー)	0.24
	ビーフンチューの素(粉末)	0.09
	酒かす	0.11
	ホワイトソース(缶)	0.11
(4,415g)		
調理加工食品類		100.00
	冷 ミンチボール	27.66
	冷 ギョーザ	22.70
	フライドポテト	22.70
	春巻き	16.51
	冷 ハンバーグ	10.32
	ゆかり(ふりかけ)	0.10
(485g)		

<資料1> 鉄を充足するための食品

食品群	食品名	※100g当たり鉄の重量 mg	※※食品の摂取割合 (%)
種実類	ごま	9.6	75.4
	アーモンド	4.7	8.3
	クルミ	2.6	1.0
	ピーナツ	1.7	13.0
	ピーナツバター	1.6	1.6
	ぎんなん	1.1	0.6
その他の豆類	いんげん(乾)	6	44.9
	そら豆(生)	5.7	4.1
	小豆(乾)	5.4	36.3
	こしあん	2.8	4.5
	小豆(缶) 砂糖含む	1.3	10.2
大豆	大豆	9.4	68.3
	水煮大豆	1.8	31.7
大豆製品	きなこ	9.2	2.1
	凍豆腐	6.8	0.5
	油あげ	4.2	8.1
	がんもどき	3.6	0.7
	糸ひき納豆	3.3	2.6
	生あげ(厚あげ)	2.6	7.8
	焼豆腐	1.6	2.6
	おから	1.2	1.4
	木綿豆腐	0.9	73.5
	絹ごし豆腐	0.8	0.7
	魚介類(干)	かえりじゃこ(煮干し)	18
さば節		7.2	1.9
花かつを(かつを節)		5.5	7.2
ししゃも(国産、国外産含む)		1.6	32.7
さきいか		1.6	2.6
するめいか		0.8	2.7
桜えび		0.5	0.9
干しエビ		0.5	0.9
獣鳥鯨肉類	牛ひき肉	2.3	6.37
	牛バラ肉	1.5	4.70
	牛もも肉	1.4	3.41
	鶏ひき肉	1.2	9.53
	牛肩脂身あり	1.1	1.27
	豚ヒレ肉	1.1	0.29
	豚ひき肉	1.1	11.06
	牛肩脂身なし	0.9	1.71
	豚もも肉	0.7	10.41
	焼豚	0.7	0.10
	豚バラ肉	0.6	6.31
	豚脂身あり	0.5	4.35
	鶏手羽肉	0.5	5.16
	豚脂身なし	0.4	1.39
	鶏もも肉	0.4	24.77
	鶏むね肉	0.3	3.50
	鶏ささ身	0.2	5.68

食品群	食品名	100g当たり鉄の重量 mg	※※食品の摂取割合 (%)
レバー類	豚レバー	13	5.36
	鶏レバー	9	77.93
	牛レバー	4	16.71
卵類	うずら卵	3.1	1.79
	うずら卵水煮(缶)	2.8	2.54
	鶏卵	1.8	94.99
	玉子豆腐	0.9	0.69
	豆腐	0.9	0.69
緑黄色野菜	パセリ	7.5	0.3
	大根菜	3.1	0.3
	小松菜	2.8	4.0
	かぶ菜	2.1	0.1
	ほうれん草	2	17.3
	根みつ葉	1.8	0.2
	サラダ菜、サニーレタス	1.8	0.7
	春菊	1.7	0.6
	高菜	1.7	0.7
	しそ葉	1.7	0.03
	せり	1.6	0.03
	モロヘイヤ	1	0.5
	ブロッコリー	1	7.1
	さやえんどう	0.9	0.8
	トマトピューレ	0.8	0.1
	ターサイ	0.7	0.03
	グリーンアスパラ	0.7	0.4
	さやいんげん	0.7	1.4
	にら	0.7	0.6
	葉ねぎ	0.7	3.3
	かぼちゃ(西洋)	0.5	12.2
	おくら	0.5	0.6
	ピーマン	0.4	4.3
	わけぎ	0.4	0.7
	人参	0.2	29.8
	トマト	0.2	12.4
	チンゲイサイ	0.1	1.6
	海藻類(干)	青海苔(葉干し)	74.8
ひじき(干)		55	28.3
焼きのり		11.4	0.4
刻み昆布		8.6	14.6
味付海苔		8.2	5.6
塩昆布		4.2	1.8
削り昆布(とろろ昆布)		3.6	2.8
あらめ(干)		3.5	6.0
長昆布		3	18.3
干しわかめ		2.6	16.5
昆布巻		1.9	1.8
寒天		0.2	2.5

※100gあたりの鉄の重量は、5訂食品成分表により鉄の含有量が多い順に掲載している。
 ※※平成12年度の保育協議会実態調査の結果より、食品ごとの摂取割合を示している。

<資料2>

鉄を充足するための食品

※第6次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—の活用から抜粋

食品	方法等
レバー	鉄の供給源としては大変有用な食品であるが、衛生的な取り扱いがむずかしいこと、レバーを使用することにより、栄養所要量に示されている許容上限摂取量を超えることになりかねないというビタミンA過剰摂取も問題である。
豆類	きな粉は多く使えないが、納豆、凍り豆腐、豆腐、おからを使用した料理の工夫、甘味を抑えたあずきやいんげん豆を使用したおやつ等は鉄の給源になる。
緑黄色野菜	すでに十分使用しているところもあると思うが、少ない地域では増量したい。
海草	ひじきなど、1回に使用する量は少ないが、副食のみならず、炊き込みご飯、和風ハンバーグやコロケ、お好み焼きに入れるなど工夫する。
魚介類	魚一辺倒になって子どもの嗜好が偏ることは望ましくないが、赤身魚や背の青い魚、貝類を取り入れる。
ごま、ピーナッツバター	使用量は多くないが、和え物、手作りの和・洋菓子に使用する。
黒砂糖・プルーン	黒砂糖は手作りおやつに、プルーンは全脂無糖ヨーグルトなどの甘味調整に使えるが、調味がこれらのみにならないように注意する。

給食関係諸帳簿
記入要領及び様式例

平成13年5月

給食関係諸帳簿記入要領

1. 諸帳簿の目的

帳簿名	目 的
<p>(様式1) 給食予定・実施献立表及び 給食日誌</p> <p>(様式2) 給食予定・実施献立表及び 給食日誌 (離乳食)</p>	<p>献立表は給食実施上の基本となるものであり、給食日誌は日々実施した給食状況を記録するものである。また、給食内容向上の手がかりとするために活用するものであること。</p> <p>なお(様式2)については、離乳期は個人差も大きいことから、給食にも配慮が必要となるため、栄養面・調理形態などを見ることのできるものであること。</p>
<p>(様式3) 食品受払出簿</p>	<p>食品材料のうち日々消費するものを除き、一定期間(少なくとも2週間以上)貯蔵して使用する食品について、それぞれの食品別に受け払いを明らかにし、適切な保管がされているか確認できるものであること。</p> <p>また、調味料による食塩摂取状況(様式5)の確認資料とする。</p>
<p>(様式4) 栄養出納表 (1～2歳児) (3～5歳児)</p>	<p>栄養所要量を把握して、月別給食運営状況を明らかにするとともに、翌月の給食運営資料として活用されるものであること。</p>
<p>(様式5) 調味料による食塩摂取状況</p>	<p>生活習慣病予防のため、子どもの時からの減塩が確立されるよう、調味料からの食塩摂取量を把握するものであること。</p>

2. 諸帳簿の記入要領

帳簿名	記入要領
<p>(様式1) 給食予定・実施献立表 及び給食日誌</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給食人員の「予定」欄は、定員ではなく予定人員を記入する。「実施」欄は、その日の喫食実人員を記入する。 2. 「1人当純使用量」欄は、「1～2歳児」「3～5歳児」の欄にそれぞれ記入する。 3. 職員給食を実施している施設においては「職員」欄にその1人当純使用量を記入する。職員の1人当純使用量は「3～5歳児」と同量とする。 4. 「計」欄は、「1～2歳児」「3～5歳児」「職員」ごとに、1人当純使用量に予定人員を乗じた数量を記入する。 5. 「総使用量」欄は、「計」の合計に廃棄率を加算した数量を記入する。ただし生鮮食品及び脱脂粉乳については10g以下は四捨五入してもよい。 6. 「検食記録」欄は、原則として検食者が子どもの立場に立って、栄養・衛生・嗜好的観点から食事を点検し、結果を記入する。 7. 「検食記録」欄は、同じ内容を他の書類で確認できる場合は、記入を要しない。 8. 献立を変更した場合は朱書きする。
<p>(様式2) 給食予定・実施献立表 及び給食日誌(離乳食)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 離乳期を初期・中期・後期に3区分し、様式1に準じて記入する。完了期は(様式1)の「1～2歳児」欄に記載する。 2. 「区分」欄は、初期・中期・後期を記入する。

帳簿名	記入要領
(様式3) 食品受払出簿	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一定期間（少なくとも2週間以上）貯蔵して使用する食品について、それぞれの食品別に記入する。 2. スキムミルクについては、「給食用スキムミルク受払台帳」により確認できるため、記入を要しない。
(様式4) 栄養出納表（1～2歳児） （3～5歳児）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毎日の実施献立をもとに、その日に使った食品群の1人当たり使用量を記入する。 2. 食品群別分類は「保育所給食食品群別荷重平均成分表」の食品群別荷重比率の分類による。 3. 月曜日から金曜日の摂取量を記入する。 4. 「1人1日平均」欄は、「合計」を給食日数で割って求め、食糧構成基準と比較し、給食内容検討の資料とする。 5. 栄養価の算出にあたっては、「保育所給食食品群別荷重平均成分表」を用いて行い、結果を栄養給与目標と比較して、給食内容検討の資料とする。
(様式5) 調味料による 食塩摂取状況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 算出方法は、様式に示す算式に準ずるものとする。 2. 正味量等は食品受払出簿等を利用し実態に即して記入する。 3. 最低四半期に1度は必ず記入する。

※納品・請求書については以前は定めていたが、業者が使用しているもので可とし、様式には定めない。ただし、数量・単価が明記されるものを使用し、検収印は必ず押印するものとする。

(様式2)

施設長				保育士		担当者	
-----	--	--	--	-----	--	-----	--

給食予定・実施献立表及び給食日誌(離乳食)

平成 年 月 日 曜日			給 予 食 人 員	初 期	名	給 食 実 人 員	初 期	名
				中 期	名		中 期	名
				後 期	名		後 期	名
				計	名		計	名
区 分 (初期・中期・後期)	離乳食献立	材料名	調理形態	1人当 純使用量	総使用量	特記事項		

※完了期については様式1の「1～2歳児」欄に記載する

調味料による食塩摂取状況

平成 年 月 分

調味料	1ヶ月 正味重量 (G)	延人数 (F)	調味料の使用量(S) (1人1日当り) G÷F=S	食塩摂取量 (1人1日当り) S÷C=塩分量
食塩	g	人	g	g
みそ	g	人	g	g
しょうゆ	g	人	g	g
ウスターソース	g	人	g	g
マヨネーズ(全卵型)	g	人	g	g
トマトケチャップ	g	人	g	g
カレールウ	g	人	g	g
コンソメ	g	人	g	g
合計				g

(注) G=正味重量(食品受払出簿等から転記)

F=人数(1ヶ月の喫食延人数)

S=1人1日当り調味料の使用量

C=調味料に含む塩分量

(単位の数が低いほど塩分量が多い)

食塩1gを含む調味料の重量(C値)

調味料	塩分量
食塩	1g
みそ	8g
しょうゆ	6g
ウスターソース	12g
マヨネーズ(全卵型)	60g
トマトケチャップ	28g
カレールウ	10g
コンソメ	2g

