

【例示】A保育所における給与栄養目標量（あくまでも一例ですので、各施設のこどもの発育状況、栄養状況等に応じて、数値の設定や見直しをしてください。）

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(令和2年3月厚生労働省通知) 参照

【1～2歳児】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	1,000	13～20%	20～30%	450	4.0	400	0.4	0.6	35	-	-	3.0未満
昼食+おやつ の比率 (B%)	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	-	-	50%
給与栄養目標量 ($C = A \times B / 100$)	500	16～25	11～17	225	2.0	200	0.2	0.30	17.5	-	-	1.5未満
保育所における給与栄養 目標量(Cを丸めた値)	500	16～25	11～17	230	2.0	200	0.2	0.30	18	-	-	1.5未満

【3～5歳児】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	1,300	13～20%	20～30%	600	5.0	500	0.5	0.8	40	1,600以上	8以上	3.5未満
昼食+おやつ の比率 (B%)	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
給与栄養目標量 ($C = A \times B / 100$)	585	19～29	13～19.5	270	2.3	225	0.23	0.36	18	720以上	3.6以上	1.6未満
保育所における給与栄養 目標量(Cを丸めた値)	590	19～29	13～20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	720以上	3.6以上	1.6未満

参考

米飯110gの栄養量	172	2.2	0.2	3	0.1	0	0.02	0.01	0	32	1.7	0
------------	-----	-----	-----	---	-----	---	------	------	---	----	-----	---

- ※ 備考
- ・ 給与栄養目標量は、子どもの性別、年齢、発達・発育状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価し設定する。
 - ・ 1日全体の概ね1/3を35%とみなす。
 - ・ エネルギーについては、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」推定エネルギー必要量を参考に、園児の特性を考慮して設定した。
 - ・ たんぱく質・脂質は%エネルギー、カルシウム・鉄・ビタミンについては推奨量、カリウム・食物繊維・食塩相当量については目標量を参考に設定した。
 - ・ 推奨量で男女差のある数値については、成長期の食事であり、不足がないように最大値を使用した。
 - ・ 保育所での給与比率は昼食(35%)+おやつとし、おやつは1～2歳児で給与栄養目標量の15%、3～5歳児で10%に設定した。
 - ・ 不足者が多いカルシウム、鉄については、推奨量の約50%を目標として設定することが望ましい。(「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」(令和7年9月子ども家庭庁)参照)

【例示】 A保育所における食品構成表

食品構成は使用する食品に偏りが生じないよう、献立を作成するときの目安となります。

(給与栄養目標量を満たすように構成します。)

3～5歳児の食品構成表 可食量

【例示】 A保育所における食品構成表
(主食を保育所で提供する場合)
※ 昼食及びおやつ摂取量

【参考】 国民健康・栄養調査食品群別摂取量
(令和6年 1～6歳)
※ 1人1日当たりの摂取量

食品群別		可食量 (g)
穀類	米	74
	パン類	
	めん類	
	その他の穀類	
いも類	いも類	22
	いも類加工品	
砂糖及び甘味料	砂糖及び甘味料	6
豆類	大豆製品	11
	大豆その他の豆類	
種実類	種実類	1.0
野菜類	緑黄色野菜	27
	その他の野菜	67
果実類	果実類	33
	果実加工品	
きのこ類	きのこ類	2
藻類	藻類	1
魚介類	魚介類(生)	14
	干物・塩蔵・缶詰	
	練製品	
肉類	肉類(生)	32
	肉加工品	
卵類	卵類	3
乳類	牛乳	180
	乳製品	
油脂類		4
菓子類	菓子類	1

食品群別		可食量 (g)
穀類	米	262
	パン類	
	めん類	
	その他の穀類	
いも類	いも類	40
	いも類加工品	
砂糖及び甘味料	砂糖及び甘味料	5
豆類	大豆製品	30
	大豆その他の豆類	
種実類	種実類	0.8
野菜類	緑黄色野菜	53
	その他の野菜	83
果実類	果実類	80
	果実加工品	
きのこ類	きのこ類	6
藻類	藻類	5
魚介類	魚介類(生)	27
	干物・塩蔵・缶詰	
	練製品	
肉類	肉類(生)	68
	肉加工品	
卵類	卵類	21
乳類	牛乳	203
	乳製品	
油脂類		7
菓子類	菓子類	24

※ 1～2歳児の食品構成については、上記の80%を目安とします。

(資料) 食事プロセスPDCA2025年版(令和8年3月高槻市子ども未来部保育幼稚園総務課)

(4) 学校(小学校・中学校)

学校給食は、児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものです。

留意事項

▶ 学校給食摂取基準の策定について(報告)

学校給食摂取基準の策定に当たっては、厚生労働省が定めた食事摂取基準を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、食事状況調査の調査結果を踏まえ、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出することとした。