

# 保育所等における 食事の栄養管理マニュアル



宇都宮市

令和4年9月策定

(令和5年6月改定版)

# 目 次

1	「食事摂取基準」とは	p. 1
2	「食事摂取基準」の活用の基本的考え方	p. 1～2
3	保育所等におけるP D C Aサイクルを踏まえた食事提供	p. 2～4
4	保育所等における食事区分及び進め方の留意点	p. 5～7
	(1) 食事区分	
	(2) 授乳の進め方の留意点	
	(3) 離乳食の進め方の留意点	
	(4) 幼児期の食事の留意点	
	(5) 保育所等におけるおやつ（間食）の目的	
5	給与栄養目標量の設定	p. 8～10
	(1) 給与栄養目標量の設定の考え方	
	(2) 給与栄養目標量の設定方法	
	(3) 三大栄養素のエネルギー比率の設定	
	(4) 公立保育所における給与栄養目標量の設定例	
6	食品構成基準（献立作成基準）の作成	p. 11
	(1) 食品構成基準（献立作成基準）の作成	
	(2) 公立保育所における食品構成基準（献立作成基準）の例	
7	献立の作成	p. 12～19
	(1) 献立の作成	
	(2) 予定給与栄養量の算出と確認	
	(3) 保護者への献立表の事前提示及び栄養成分の情報提供	
8	食事の評価・改善	p. 20
	(1) 検食の実施	
	(2) 喫食量・残食量の把握	
	(3) 栄養計画・食事計画の見直し	
9	特定給食施設及び特定給食施設以外の給食施設における栄養管理及び報告・届出	p. 21
10	各種国ガイドライン・通知等	p. 22
11	その他	p. 23～26
12	公立保育所の給食献立等に関する問い合わせ先	p. 27

## 「保育所等における食事の栄養管理マニュアル」策定の目的

保育所等における食事の栄養管理方法については、「児童福祉施設における食事の提供ガイドー児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書ー」（平成22年3月厚生労働省）等に示されており、各施設においては、児童の発達・発育上の留意点、離乳食や食物アレルギー対応等を踏まえながら、食事の栄養管理や献立作成を行うとともに、職員が連携して安全な食事の提供を行っていく必要があります。

これまで宇都宮市においては、国の各種ガイドライン等の情報提供のほか、「教育・保育施設等における食物アレルギー対応マニュアル」（2019年2月宇都宮市）を策定し、各施設における安全な食事の提供に対する支援を行ってきたところであります。

このような中、全国の教育・保育施設における食事中の窒息による死亡事故が令和2年に2件発生（「令和2年教育・保育施設等における事故報告集計」内閣府公表）しており、これまで以上に献立作成や調理時においても注意が必要とされていること等から、食事の栄養管理等を担う管理栄養士・栄養士及び調理担当者をはじめとした職員の拠り所となるよう、本マニュアルを策定いたしました。

各施設におかれましては、本マニュアルをご活用いただき、栄養バランスや必要な量を満たした適切な食事の提供ならびに安全な食事の提供を行っていただきますようお願いいたします。

## 1 「食事摂取基準」とは

「食事摂取基準」とは、健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものです。

厚生労働省より示されている「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法の規定に基づき、5年毎に改定されています。保育所等の児童福祉施設において食事を提供する際には、「日本人の食事摂取基準」の最新版を活用し食事の計画を立てる必要があります。

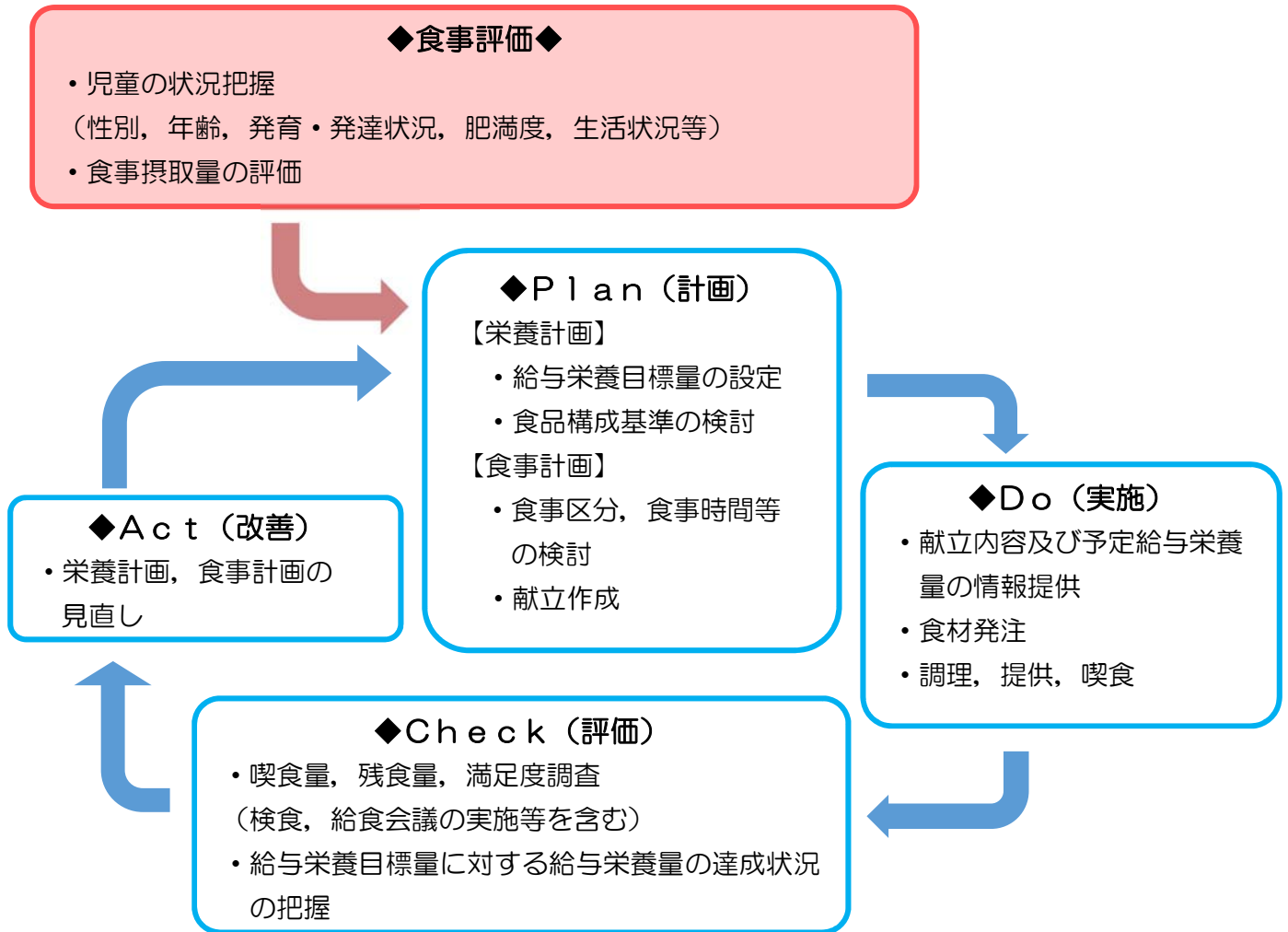
## 2 「食事摂取基準」の活用の基本的考え方

健康な個人及び集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防及び重症化予防のための食事改善に「食事摂取基準」を活用する場合は、PDCAサイクルに基づく活用を基本とします。

Plan（計画）－Do（実施）－Check（評価）－Act（改善）のサイクルに基づき、「食事摂取基準」を活用し食事を提供します。

保育所等におけるPDCAサイクルを踏まえた食事提供の考え方を【図1】に示します。

【図1 保育所等におけるPDCAサイクルを踏まえた食事提供の考え方】  
 (厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版） 図6一部改編)



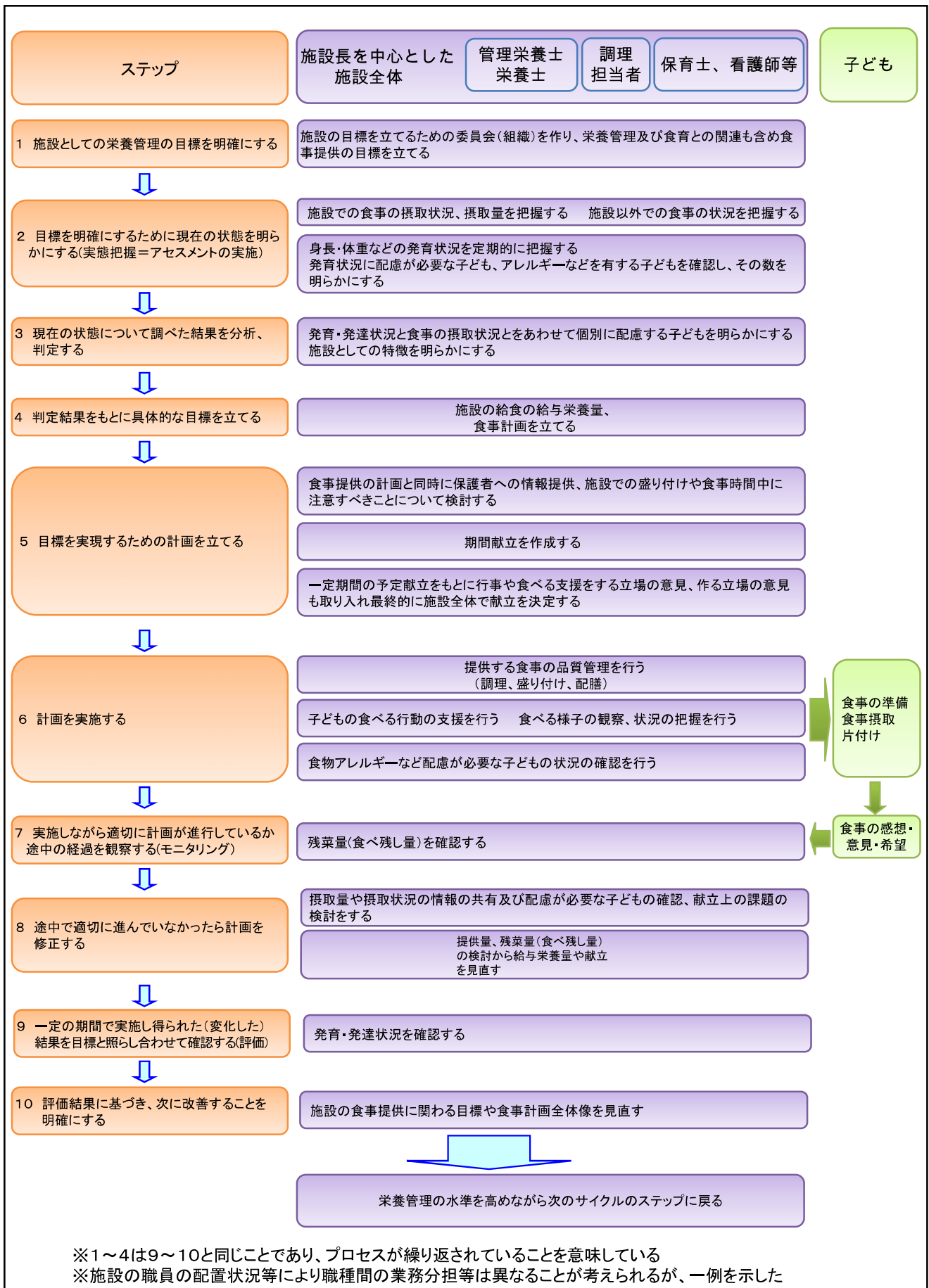
### 3 保育所等におけるPDCAサイクルを踏まえた食事提供

保育所等においてPDCAサイクルを踏まえた食事の提供にあたっては、施設全体で取り組むことが不可欠であり、施設長をはじめ保育士、調理担当者、管理栄養士・栄養士、看護師等の様々な職種で連携することが必要です。

給食会議等の全体で話し合うような会議の場を持ち、児童の健康増進や安全な食事の提供等についての方向性を示していくことは施設長の重要な役割です。そのうえで、管理栄養士・栄養士が配置されている場合には、専門的な立場から食事の提供を進めていくことが求められます。

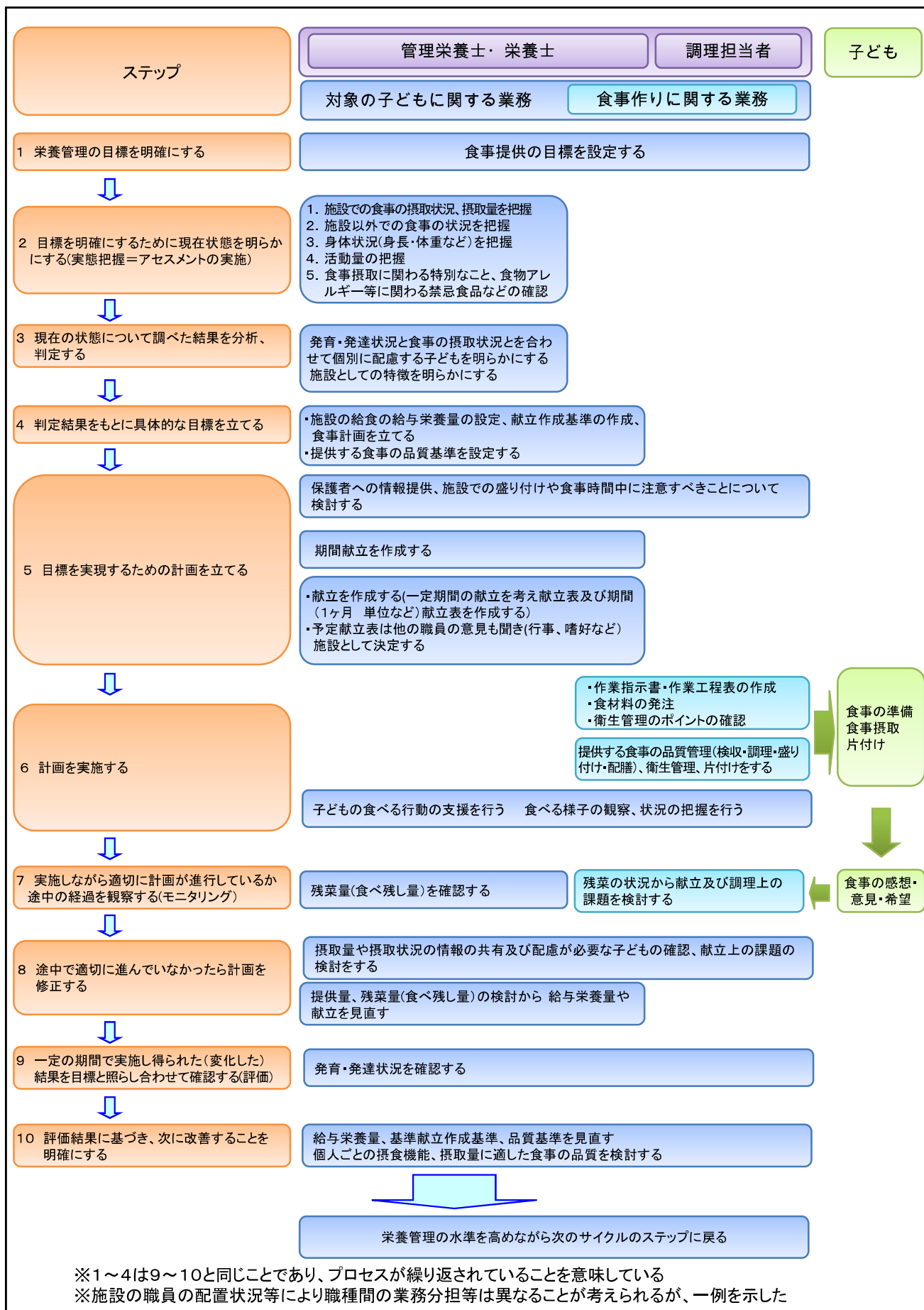
PDCAサイクルを踏まえた食事提供の進め方の例を【図2】に示します。

栄養・調理担当者によるPDCAサイクルを踏まえた食事提供の進め方の例を【図3】に示します。



※1～4は9～10と同じことであり、プロセスが繰り返されていることを意味している  
 ※施設の職員の配置状況等により職種間の業務分担等は異なることが考えられるが、一例を示した

【図2 児童福祉施設におけるPDCA サイクルを踏まえた食事提供の進め方の例】  
 (「児童福祉施設における食事の提供ガイド(平成22年3月)」より抜粋)



【図3 栄養・調理担当者によるPDCA サイクルを踏まえた食事提供の進め方の例】  
 (「児童福祉施設における食事の提供ガイド(平成22年3月)」より抜粋)



## 4 保育所等における食事区分及び進め方の留意点

### (1) 食事区分

保育所等における食事は、大きく3歳未満児食(育児用ミルク・離乳食, 1～2歳児食), 3歳以上児食(3～5歳児食)等に区分されます。

また、食物アレルギーや疾患等を有する場合には、主治医の指示に基づき、保護者と連携のうえ、それぞれの対象児童に適した食事を提供します。

各施設の保育時間等にもよりますが、食事区分の例を【表1】に示します。これらの食事区分について、食事時間や配膳・配食時間等の計画を立てます。

【表1 保育所等における食事区分の例】

		午前おやつ (間食)	昼食	午後おやつ (間食)
3歳未満児	1～2歳児(※)	○	○	○
3歳以上児	3～5歳児		○	○

(※) 0歳児等で授乳や離乳食の対応が必要な児童については、一人一人の子どもの発育・発達状況、離乳の進行等に応じて、離乳食や育児用ミルク等を提供します。

### (2) 授乳の進め方の留意点

授乳の進め方については、保育所等においても「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に対応します。

授乳とは、乳汁(母乳または育児用ミルク)を子どもに与えることであり、授乳は子どもに栄養素等を与えるとともに、子どもとの絆を深め、子どもの心身の健やかな成長・発達を促す上で極めて重要とされているものです。

そのため、授乳は集団においても個別対応が大切です。一人一人の子どもがお腹のすくリズムが持てるよう、個々の状態に応じた授乳の時間、回数、量等に配慮することが必要です。また、授乳する時は、やさしく声かけを行う等、環境面についても配慮が望まれます。



### (3) 離乳食の進め方の留意点

離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。

離乳食を進めるに当たっては、保育所等においても「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に対応します。子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれの個性があるため、保護者と連携しながら、離乳食の内容や量をそれぞれの子どもの状況にあわせて進めていくことが重要です。

#### 留意事項



- 離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳または育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていません。
- 蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまであたえてはいけません。

### (4) 幼児期の食事の留意点

咀嚼機能は奥歯が生えるに伴い乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得されるため、離乳が完了しても食品の種類や調理形態には引き続き配慮が必要です。

また、この時期に重要なのは、子どもが自ら食べたい気持ちを引き出し、尊重することです。手づかみ食べからスプーンやフォーク、箸を使うようになるため、食具で扱いやすい食品の大きさや硬さ、味覚の発達とともに味付けにも配慮が必要です。

1～2歳児の食事については、咀嚼や摂食行動の発達を促していくことができるよう食品や料理の種類を広げていきます。また、自分で食べたい気持ちは長続きしないこともあるため、食べるのが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うことができるような食事内容や、食具・食器の種類等に配慮することが必要です。心身の発達とのバランスを見ながら関わる必要があります。

3～5歳児の食事については、様々な食べ物を食べる楽しさが味わえるように、多様な食品や料理を組み合わせるよう配慮します。また、仲間と一緒に楽しく食事をしたり、食べものの話題をする機会を増やすことができるよう、食事の環境や食事の内容についても配慮することが重要です。





### (5) 保育所等におけるおやつ（間食）の目的

幼児期は、1回に食べることでできる量も限られ1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素量を満たすことが難しいため、おやつ（間食）を食事の一部として補給する必要があります。

幼児期において、1日3回の食事と1～2回のおやつ（間食）は、時間を決めることで生活リズムを整え、空腹と満腹の感覚を覚えることができ、健全な生活習慣の基礎をなすものともいえます。さらに、保育所等におけるおやつ（間食）は、子どもにとって楽しみや休息、気分転換等の時間でもあります。

おやつ（間食）の量は、1日の給与栄養量の10～20%程度が望ましいとされており、内容としては、単なるお菓子類だけではなく、牛乳・乳製品、いも類、果物類、ご飯類等、3回の食事ではとりきれない食品等を取り入れる配慮も必要です。

#### ～公立保育所の午後おやつのご紹介～

いもち



手作りみかんゼリー



かぼちゃ蒸しパン



マカロニあべかわ



作り方等を記載した「調理カード」の情報提供も行っています。  
(P23 参照)



## 5 給与栄養目標量の設定

### (1) 給与栄養目標量の設定の考え方

保育所等の食事の給与栄養目標量の設定にあたっては、まず、対象児童の性別、年齢、発育・発達状況、肥満度、生活状況等を把握・評価したうえで、保育時間等や家庭での食事（朝食、夕食等）等の子どもの生活状況を考慮しながら、保育所等の食事（昼食やおやつ等）から摂取されることが適当とされる給与栄養量の割合を勘案します。

「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成22年3月厚生労働省）によると、1日に摂ることが望ましいと考える量のうち、昼食は1日全体の概ね1/3、おやつ（間食）は1日全体の10～20%を目安とし、施設の給食で確保するという考え方で実施することも一つの方法であることが示されています。

### (2) 給与栄養目標量の設定方法

【表2】に示す「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における小児の食事摂取基準（1日あたり）のエネルギー及び栄養素量に基づき、各施設の対象児童の性別や年齢、1日の食事のうち施設で提供する食事の割合等から計算し、給与栄養目標量を設定します。

【表2 小児の食事摂取基準（「日本人の食事摂取基準（2020年版）より」）】

日本人の食事摂取基準 (厚生労働省)	エネルギー kcal	たんぱく質 RDA(g)	脂質		カルシウム RDA(mg)	鉄 RDA(mg)	ビタミンA RDA(μg)	ビタミンB1 RDA(mg)	ビタミンB2 RDA(mg)	ビタミンC RDA(mg)	食物繊維 DG(g)	食塩相当量 DG(g)	カリウム AI(mg)
			DG下限(%)	DG上限(%)									
1-2歳児(男子)	950	20	20	30	450	4.5	400	0.50	0.60	40	6.7	3.0	900.0
1-2歳児(女子)	900	20	20	30	400	4.5	350	0.50	0.50	40	6.3	3.0	900.0
3-5歳児(男子)	1300	25	20	30	600	5.5	450	0.70	0.80	50	8.0	3.5	1400.0
3-5歳児(女子)	1250	25	20	30	550	5.5	500	0.70	0.80	50	8.0	3.5	1400.0
6-7歳児(男子)	1550	30	20	30	600	5.5	400	0.80	0.90	60	10.0	4.5	1800.0
6-7歳児(女子)	1450	30	20	30	550	5.5	400	0.80	0.90	60	10.0	4.5	1800.0

※エネルギー：推定エネルギー必要量（身体活動レベルⅡ）

※たんぱく質、脂質：総エネルギーに対する比率（目標量）

※カルシウム、鉄、ビタミン：推奨量

※食物繊維、食塩相当量、カリウム：目標量

### (3) 三大栄養素のエネルギー比率の設定

たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー産生栄養素バランス）については、三大栄養素が適正な割合によって構成されていることが求められることから、以下の目標量を目安にします。

#### 【目標量】

たんぱく質エネルギー比率 13%～20%

脂質エネルギー比率 20%～30%

炭水化物エネルギー比率 50%～65%

#### (4) 公立保育所における給与栄養目標量の設定例

公立保育所における給与栄養目標量の設定例を【表3】に示します。

【表3 公立保育所における給与栄養目標量の設定例】

給与栄養目標量	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 μg	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	カリウム mg
3歳未満児(1~3歳) (1日の50%の場合)	533	21.3	17.2	250	2.4	208	0.28	0.33	22	3.6	1.6	533.3
3歳以上児(3~6歳) (1日の45%の場合)	613	24.5	19.8	270	2.5	197	0.33	0.37	24	3.8	1.7	675.0

#### 【設定の内訳について】

公立保育所は統一献立により給食を実施しており、各施設の対象児童の性別や年齢、生活状況等に差があることから、次のとおり設定しています。

##### ① 性別

食事摂取基準に男女差のあるエネルギー、栄養素は不足の確率が低くなるよう最大値(男子)で設定しています。

##### ② 年齢

3歳未満児クラスには1~3歳、3歳以上児クラスには3~6歳の児童が在籍していることから、1~6歳が平均的に在籍しているものとして設定しています。

##### ③ 1日全体の食事に占める施設の食事の割合

3歳未満児は1日全体のうち50%(昼食で30%、午前おやつ及び午後おやつで20%)、3歳以上児は1日全体のうち45%(昼食で30%、午後おやつで15%)を施設の食事から摂取するものとして設定しています。

##### ④ 三大栄養素のエネルギー比率

たんぱく質エネルギー比率は16%、脂質エネルギー比率は29%、炭水化物エネルギー比率は55%として設定しています。

(※令和5年度の状況)

#### 留意事項



- 上記の給与栄養目標量は、複数園を統一献立により実施している公立保育所の事例であり、各施設に該当するものではありません。
- 各施設においては、対象児童の状況等を考慮したうえで、給与栄養目標量を設定することが望ましいです。
- 3歳以上児について、家庭から主食を持参している場合は、その主食分を差し引いたうえで給与栄養目標量を設定します。

【表3 公立保育所における給与栄養目標量の設定例】の計算方法について

### 3歳以上児クラス（3～6歳）のエネルギーの算出の場合

※その他栄養素についても、同様の考え方で算出し、給与栄養目標量を設定しています。

	男子		女子	
	1日当たりのエネルギー (食事摂取基準より)	人数比率 (※)	1日当たりのエネルギー (食事摂取基準より)	人数比率 (※)
3歳	1,300kcal	1 (比率)	1,250kcal	1 (比率)
4歳	1,300kcal	1 (比率)	1,250kcal	1 (比率)
5歳	1,300kcal	1 (比率)	1,250kcal	1 (比率)
6歳	1,550kcal	1 (比率)	1,450kcal	1 (比率)

(※) 公立保育所は複数園を統一献立により実施しており、各施設の児童の年齢や性別、生活状況等に差があるため、3歳以上児クラスは3～6歳が平均的に在籍するものとし人数比率を1として算出しています。

#### 【計算式】

◆男女で数値に差があるため、不足の確率が少なくなるよう男子の数値から算出  
 $(1,300 \text{ kcal} \times 1) + (1,300 \text{ kcal} \times 1) + (1,300 \text{ kcal} \times 1) + (1,550 \text{ kcal} \times 1) \div 4$   
 $= 1,362 \text{ kcal} \times 1 \text{ 日全体のうち } 45\%$   
 $= \underline{613 \text{ kcal}} \text{ (3歳以上児の給与エネルギー目標量)}$

#### 【参考例】A 保育園のケース

### 3歳以上児クラス（3～6歳）のエネルギーの算出の場合

	男子		女子	
	1日当たりのエネルギー (食事摂取基準より)	人数	1日当たりのエネルギー (食事摂取基準より)	人数
3歳	1,300kcal	5人	1,250kcal	5人
4歳	1,300kcal	12人	1,250kcal	8人
5歳	1,300kcal	11人	1,250kcal	9人
6歳	1,550kcal	5人	1,450kcal	5人
合計		33人		27人

※3～5歳：50人 6歳：10人 計60人

#### 【計算式】(参考例)

◆男子の人数が多いことから、エネルギーは男子の数値を採用し算出  
 ◆3歳以上児は1日全体のうち45%（昼食で30%、午後おやつで15%）を施設の食事から摂取するものとして設定  
 $(1,300 \text{ kcal} \times 50 \text{ 人}) + (1,550 \text{ kcal} \times 10 \text{ 人}) \div 60 \text{ 人}$   
 $= 1,341 \text{ kcal} \times 1 \text{ 日全体のうち } 45\%$   
 $= \underline{603 \text{ kcal}} \text{ (3歳以上児の給与エネルギー目標量)}$

## 6 食品構成基準（献立作成基準）の作成

### （1）食品構成基準（献立作成基準）の作成

献立作成基準は給与栄養目標量を満たすために摂取する食品を食品群に分けてその種類と量を示したもので、バランスの取れた献立作成の目安になるものです。

#### 留意事項



- 各施設において設定した給与栄養目標量を満たすものであるとともに、各施設の食事の提供内容等の実態に見合った食品構成基準を作成することが重要です。
- 各施設の実施状況に応じて、定期的に見直しをしましょう。

### （2）公立保育所における食品構成基準（献立作成基準）の例

【表3】で設定した公立保育所における給与栄養目標量を満たすための食品構成基準（献立作成基準）の例を【表4】に示します。

【表4】は、【表3】で示す給与栄養目標量に対する公立保育所の食事の提供内容の実態に見合った食品構成基準（献立作成基準）の例を示すものです。

**※給与栄養目標量の数値及び各施設の食事の提供内容により、下記の分量は変動しますのでご注意ください。**

【表4 公立保育所における食品構成基準（献立作成基準）の例】

	1～2歳児 分量（g）	3～5歳児 分量（g）
穀類（※主食を含む）	50	60
いも及びでん粉類	24	30
砂糖類	3	3
豆類	16	20
種実類	0.5	0.5
緑黄色野菜	28	35
その他の野菜	40	50
果実類	24	30
きのこ類	4	5
藻類	1	1
魚介類	15	18
肉類	16	20
卵類	8	10
乳類	200	200
油脂類	2.4	3
菓子類	19	22
調味料及び香辛料類	6	7



## 7 献立の作成

### (1) 献立の作成

離乳食及び3歳未満児食，3歳以上児食，食物アレルギー対応食等について，一定期間（1か月単位等）の献立を作成します。

国ガイドライン及び本市マニュアル，下記の献立作成のポイント等を踏まえて献立を作成してください。

#### 【国ガイドライン】

- ・「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成22年3月厚生労働省）
- ・「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成24年3月厚生労働省）
- ・「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改定版）」  
（2019（平成31）年4月厚生労働省）
- ・「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け～」（平成28年3月内閣府）
- ・「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月厚生労働省）

#### 【本市マニュアル】

- ・「教育・保育施設等における食物アレルギー対応マニュアル」  
（2019年2月宇都宮市）

#### 【献立作成のポイント】

- ① 給与栄養目標量が確保できるように献立作成を行います。
- ② 衛生的かつ安全な提供のため，調理作業工程を考慮し献立を作成します。
- ③ 季節感や地域性等を考慮し，旬の食材や地域の食材，郷土料理，行事食等を取り入れます。
- ④ 子どもの食に関する嗜好や体験が広がりかつ深まるよう，多様な食品や料理の組み合わせに配慮します。
- ⑤ 子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，食品の種類や調理方法に配慮します。
- ⑥ 新規にアレルギー症状を誘発するリスクの高い食物や誘発症状が重篤になる傾向がある【表5】の食材については，給食での使用を避けます。
- ⑦ 誤嚥・窒息につながりやすいとされる【表6】，【表7】の食材については，給食での使用を避けます。

#### ポイント



- **【表5】，【表6】，【表7】の食材については，上記国ガイドライン及び本市マニュアルにおいて，給食での使用を避ける必要があることが示されているため，献立作成時には特に注意が必要です。**
- 給食の場面だけではなく，保育活動や行事等においても配慮が必要です。





【表5 アレルギー症状を誘発するリスクが高い等の理由で給食での使用を避ける食材（※1）】  
 （※1）「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」及び本市「教育・保育施設等における食物アレルギー対応マニュアル」に基づき、給食での使用を避けるとしています。

新規にアレルギー症状を誘発するリスクの高い食材	魚卵、キウイフルーツ、ピーナッツ、ナッツ類、甲殻類（エビ・カニ）
重篤なアレルギー症状を誘発する傾向がある食材	そば、ピーナッツ、ナッツ類









【表6 誤嚥・窒息につながりやすい等の理由で給食での使用を避ける食材（※2）】  
 （※2）「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」において示されている内容に加え、本市独自の留意事項等を記載しています。

食品の形態・特性	食材	留意事項
球状という形状が危険な食材 （吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険）	ミニトマト 	4等分すれば提供可であるが、保育施設では他のものに代替する ※他市において、園児が園庭で栽培中のミニトマトを食べたことによる窒息死の事故が報告されていることから、園児がミニトマトを口の中に入れ誤って飲み込まないように園庭での栽培には注意が必要である
	乾いたナッツ 乾いた豆類（節分の鬼打ち豆） 	・硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもに食べさせないでください！ （小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあり、大変危険です） 【消費者庁HPより抜粋】 ※ナッツは食物アレルギー対応の観点からも給食での使用を避ける必要がある





留意事項

2月の節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように後片付けを徹底しましょう

食品の形態・特性	食材	留意事項
球状という形状が危険な食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	うずらの卵 	
	あめ類 ラムネ 	
	球状の個装チーズ	加熱すれば使用可
	ぶどう, さくらんぼ 	球形というだけでなく皮も口に残るので危険 ※さくらんぼは、種を吸い込み気道をふさぐ危険があることから使用を避ける必要がある
粘着性が高い食材 (含まれるでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険)	餅 	
	白玉団子 	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材 (噛み切れずにそのまま気道に入ることがあるので危険)	いか 	小さく切って加熱すると固くなってしまう

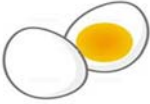



【表7 0, 1歳児クラスは提供を避ける食材（咀嚼機能が未熟なため）（※3）】  
 （※3）「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」  
 において示されている内容に加え、本市独自の留意事項等を記載しています。

食品の形態・特性	食材	留意事項
固く噛み切れない食材	えび 貝類 	・除いて別に調理する 〔例〕クラムチャウダーの時は、0, 1歳児クラスはツナシチューにする ※えびは食物アレルギー対応の観点からも給食での使用を避ける必要がある
噛みちぎりにくい食材	おにぎりの焼き海苔 	2歳児以上のクラスにおいても、おにぎりに敢えて焼き海苔を使用しないことも対策の一つである

【表8 調理や切り方を工夫する食材（※4）】







（※4）「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」において示されている内容に加え、本市独自の留意事項等を記載しています。

食品の形態・特性	食材	留意事項
弾力性や繊維が固い食材	糸こんにゃく 白滝 	年齢や料理に応じて、1～3cm程度の長さに切る
	板こんにゃく 	すべて糸こんにゃくまたはつきこんにゃく（こんにゃくをところてんのように押し出したもの）等にする ※食育の観点から、糸こんにゃくに代替し難い料理の際は、つきこんにゃくを使用するとよい
	ソーセージ 	年齢や料理に応じて薄く切る ※低年齢児は、料理に応じて皮がないものを使用することも対策の一つである
	練り製品 	年齢や料理に応じて、薄く切り1～2cm程度の長さに切る
	えのき、しめじ まいたけ 	年齢や料理に応じて、繊維に逆らい1～2cm程度の長さに切る
	エリンギ 	年齢や料理に応じて、繊維に逆らい薄く切り1～2cm程度の長さに切る
	水菜 	年齢や料理に応じて、繊維に逆らい1～1.5cm程度に切る
	わかめ 	年齢や料理に応じて、1～2cm程度に切る

食品の形態・特性	食材	留意事項
唾液を吸収して飲み込みづらい食材	鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびきを使用する、または片栗粉でとろみをつける
	ゆで卵 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢や料理に応じて、4等分や2等分に切る、または細かくし、なにかと混ぜて提供する</li> <li>・煮物に使用する場合は、煮汁をかけて提供する</li> </ul>
	煮魚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む</li> <li>・煮汁をかけて提供する</li> </ul>
	ちらし寿司 (きざみのり)	きざみのりをかける前に、もみほぐし細かくする
球状という形状が危険な食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	豆類(乾いた豆類を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆類はやわらかく煮る、またはやわらかく茹でて提供する</li> <li>・低年齢児で配慮が必要な場合は、料理や使用する豆の種類に応じて刻むまたはつぶして提供する</li> <li>・離乳食に使用するときは軟らかく煮た大豆をつぶし、口に残る薄皮を取り除き提供する</li> </ul> <p>※大豆は、あらかじめやわらかくなっているゆで大豆や蒸し大豆等を使用するとよい</p>
	枝豆 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆は茹でることがほとんどであり、煮るよりやわらかくなりにくいことや品種によっては固さがあるものもあるため、刻むまたはつぶして提供する</li> </ul> <p>※枝豆を房から外して食べる際に、吸い込みにより気道をふさぐ危険があることから、枝豆は房から出して提供する</p>



【表9 食べさせる時に特に配慮が必要な食材（※5）】

（※5）「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」において示されている内容に加え、本市独自の留意事項等を記載しています。

食品の形態・特性	食材	留意事項
特に配慮が必要な食材 （粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい食材）	ごはん 	・水分を取って喉を潤してから食べる
	パン類 	・つめ込み過ぎない ・よく噛んで食べる 等
	ふかし芋 焼き芋 	※ふかし芋や焼き芋は、進級時4月頃の献立には使用しないことも対策の一つである
	カステラ 	※カステラは底紙を誤食しないよう配慮する
固く噛みちぎりにくい食材	おしゃぶり昆布 	・低年齢児は、咀嚼の状況に応じて別のものに代替する
	かたくちいわし 	・低年齢児は、咀嚼の状況に応じて別のものに代替する

【表10 果物について（※6）】

（※6）「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」において示されている内容に加え、本市独自の留意事項等を記載しています。


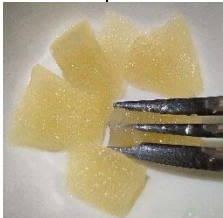


食品の形態・特性	食材	留意事項
咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材	りんご 	<p><b>・離乳食完了期までは加熱して提供する</b></p> <p>※離乳食完了期までは、生のりんご等をすりおろして調理・提供するのではなく、煮たりんご等を使用し、ペースト状や粗つぶし状、スティック状にする等して形態を調整し提供する</p>
	梨 	<p>（生のりんご等をすりおろしてから煮ると繊維質が口に残る場合がある。また、生のりんご等をすりおろしたものは、おろし器の形状やおろし方により食塊が残る場合がある。）</p> <p>・離乳食完了期終了後、生の状態で提供する場合は、スティック状や薄く切る等して配慮する</p> <p>〔P18【りんごの調理形態の目安】参照〕</p>



食品の形態・特性	食材	留意事項
咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材	柿 	離乳食完了期までは提供しない ※柿は固さがあるだけでなく、熟れた柿はなめらかで咀嚼しづらいため注意が必要である
種が球形または固く危険な食材	びわ プルーン 	種を取り除いて提供する
皮が固い等の理由で低年齢児には配慮が必要な食材	柑橘類 	<ul style="list-style-type: none"> <li>誤食防止のため、低年齢児は外皮を除いて提供する</li> <li>柑橘類は種が入っている場合もあるため、種を取り除いて提供する</li> <li>※オレンジやグレープフルーツの白い薄皮は口に残りやすいため、低年齢児は薄皮から外して提供する</li> </ul>
	バナナ 	誤食防止のため、低年齢児は皮を除いて提供する (変色を防ぐため、食べる前に皮をむくとよい)
	すいか 	誤食防止のため、低年齢児は種や皮を除いて提供する
	メロン 	<ul style="list-style-type: none"> <li>誤食防止のため、低年齢児は皮を除いて提供する</li> <li>種を取り除いて提供する</li> </ul>

### 【りんごの調理形態の目安】

※あくまでも目安であり、子どもの咀嚼や飲み込み等の発達状況、家庭での状況等に応じて調整する。

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	幼児食
	煮たりんごを使用する				
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	スティック状または薄めに切る



## 留意事項



- 食事の際に配慮が必要であることは、家庭でも同じであるため、給食で使用していない食材等を保護者にも情報提供し、危険性や配慮事項等をお知らせしましょう。
- 遠足時等のお弁当持参の時に保護者に配慮してほしいことを、クラスだより等で事前に知らせていくことも重要です。

### (2) 予定給与栄養量の算出と確認

予定献立の予定給与栄養量を算出し、給与栄養目標量に見合っているかを確認します。  
また、予定献立表は実施前に施設管理者の確認を得ておきます。

### (3) 保護者への献立表の事前提示と栄養成分の情報提供

施設管理者の確認後、献立内容を保護者・対象児童等へ提示します。

また、エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量等の栄養成分を保護者・対象児童等へ情報提供します。

園だよりや給食だより等を用いて、保護者に対し、健康や栄養に関する情報提供をすることが望ましいです。

## 8 食事の評価・改善

### (1) 検食の実施

食中毒や異物混入等の給食における事故を未然に防ぐ目的や、対象児童にとって、味付け、彩り、食材の硬さや大きさ、分量が適切かどうかを評価するため、対象児童への食事の提供前に施設職員が検食を実施します。結果については、「検食簿」等に記録します。

### (2) 喫食量・残食量の把握

施設長、保育士、調理担当者、管理栄養士・栄養士等が連携しながら、提供する食事の出来上がり量、盛り付け量、対象児童の喫食量及び残食量を把握します。結果については、「検食簿」等に記録します。

### (3) 栄養計画・食事計画の見直し

給与栄養量の評価及び検食、喫食量・残食量の把握、嗜好調査により、給与栄養目標量に対する給与栄養量の達成状況を把握するとともに、計画どおりに献立作成及び調理提供、食事が行われたか評価を行います。

また、定期的に、食事計画の見直しを行います。

## 9 特定給食施設及び特定給食施設以外の給食施設における栄養管理及び報告・届出

### (1) 栄養管理

特定給食施設の設置者は、健康増進法第 21 条第 3 項により、適切な栄養管理を行うことが義務づけられており、健康増進法施行規則第 9 条に定められている栄養管理の基準に沿って、適切な栄養管理を行わなければなりません。

なお、特定給食施設以外の給食施設の設置者も特定給食施設と同様の栄養管理をお願いします。

### (2) 給食実施状況の報告

特定給食施設及び特定給食施設以外の給食施設の管理者は、毎年 5 月及び 11 月に実施した給食の実施状況について、「給食実施状況報告書」を作成し、宇都宮市保健所健康増進課に提出します。

【特定給食施設・特定給食施設以外の給食施設とは】

特定給食施設	特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして 1 回 100 食以上又は 1 日 250 食以上の食事を供給する施設（「健康増進法」に基づくもの）
特定給食施設以外の給食施設	特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして 1 回 50 食以上又は 1 日 100 食以上の食事を供給する施設（「特定給食施設以外の給食施設における栄養管理実施要領」に基づくもの）

#### ポイント



- 定期的に施設長を含む関係職員で食事の提供状況を共有し、施設全体で食事計画・評価を行い、適切な食事の提供に努めましょう。
- 調理業務を委託している場合でも栄養管理の責任者は施設側になります。

### (3) 届出

特定給食施設の設置者は、健康増進法第 20 条により、給食の開始（再開）届、変更届、休止（廃止）届等の届出が義務づけられています。

また、宇都宮市では、特定給食施設以外の給食施設の設置者にも、特定給食施設と同様の届出をお願いしております。

上記の詳細につきましては、宇都宮市ホームページをご確認ください。  
 ⇒サイト内検索にて「給食施設関係者のみなさまへ」を入力  
 ⇒ページID検索にて「1004654」を入力

## 10 各種国ガイドライン・通知等

### (1) 国ガイドライン等

- ・「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成22年3月厚生労働省）
- ・保育所における食事の提供ガイドライン」（平成24年3月厚生労働省）
- ・「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改定版）」  
（2019（平成31）年4月厚生労働省）
- ・「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン  
【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け～」（平成28年3月内閣府）
- ・「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月厚生労働省）
- ・「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）

### (2) 本市マニュアル

- ・「教育・保育施設等における食物アレルギー対応マニュアル」  
（2019年2月宇都宮市）

### (3) 国通知等（栄養管理に関するもの）

- ・「児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について」  
（令和2年3月31日厚生労働省子ども家庭局長発出）
- ・「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31日厚生労働省子ども家庭局母子保健課長発出）

## 11 その他

保育所等における食文化の継承の重要性については、「保育所における食事の提供ガイドライン」等の国ガイドラインのほか、第4次宇都宮市食育推進計画（計画期間令和4年～令和8年度）においても示されております。

郷土料理や伝統料理について、子どもたちが興味・関心を深められるよう、給食献立に地域の食材を使用した料理や郷土料理、行事食等を取り入れたり、保育活動の中でこれらの料理を紹介する等の取組みを実践してみましょう。

公立保育所で実施している栃木県の郷土料理や地域の食材を使用した献立の一部をご紹介します。

- ①しもつかれ P23～24参照
- ②いもがらの炒め煮 P25～26参照



材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
鮭フレーク	3.0g	3.0g	3.8g	3.8g	3.8g	3.8g
大豆	22.2g	20.0g	27.8g	25.0g	27.8g	25.0g
人参	5.0g	4.8g	6.2g	6.0g	6.2g	6.0g
ゆで大豆	3.0g	3.0g	3.8g	3.8g	3.8g	3.8g
油揚げ	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
酒	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
みりん	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
醤油	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

**【作り方】**  
 ★郷土料理として、2月の節分後に実施  
 ★分量は3品目（副菜に別途、ブロッコリーのだし醤油を合わせて実施）  
**【作り方】**  
 ①大根と人参はフードプロセッサーで5mm角程度の粗みじん状に切る。  
 ②油揚げは、2cm程度の千切りにする。  
 ③鍋に、①と②と鮭フレークとゆで大豆、酒を入れて弱火で煮込む。この時に大根と人参からの水分が少ない際には、水を少量加えて煮る。  
 ④ある程度煮えたらみりんを加えて煮込む。  
 ⑤醤油と塩で味を調える。(鮭フレークから塩が出るため、醤油と塩の分量は味を見ながら調整すること。)  
**【ポイント】**  
 ・本来は鬼おろしを使用するが、大量調理のためフードプロセッサーを使用する。  
 ・大根と人参は、大根おろし状になってしまつと水分が多く、食感も悪くなるため、すりおろし状にならないように注意する。  
 ・塩鮭は骨が取り除ききれない可能性があることや調理工程等に配慮し、鮭フレークを使用する。鮭フレークは粗めのものを使用するとよい。  
 ・酒かすを食べたことがない園児が多いことから、酒やみりんを代用する。

	春	夏	秋	冬
季節				*



献立の栄養価	たんぱく質		脂質	鉄	カルシウム	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	g	g									
エネルギー kcal	26	1.9	1.2	0.2	18	43	0.02	0.02	3	0.8	0.1
3歳以上児	21	1.5	1.0	0.2	14	35	0.01	0.01	3	0.6	0.1
3歳未満児	26	1.9	1.2	0.2	18	43	0.02	0.02	3	0.8	0.1
大人											



# しもつかれの作り方について



- フードプロセッサーを使用し、大根と人参を5mm程度の粗みじん状にする。

## 【ポイント①】

大根おろし状にならないように注意する。  
(大根おろし状になると、食感が悪くなってしまいます。)



- 粗みじん状にした大根と人参、2cm程度の干切りにした油揚げ、ゆで大豆、鯉フレークと調味料の酒を鍋に全て入れ、弱火で煮込む。

## 【ポイント②】

鯉フレークは、粗めのものを使用するとより美味しく出来上がる。

## 【ポイント③】

フードプロセッサーの場合は、鬼おろしを使用した場合より大根と人参から水分が出ないため、水を少量加えて煮る。



- ある程度煮えたら、途中でみりんを加えて煮込む。
- 最後に味を見ながら醤油と塩で味を調える。

## 【ポイント④】

鯉フレークから塩分が出るため、醤油と塩の分量は味をみながら調整する。

## ～本来の作り方～



しもつかれは、『鬼おろし』というしもつかれ専用のおろし器で大根と人参をおろし、鯉の頭と2月の節分で余った福豆を使用して作る栃木県の郷土料理です。

公立保育園給食では安全面や調理工程を考慮し、鬼おろしの代わりにフードプロセッサーを使用し、鯉フレークとゆで大豆を使用して実施します。



材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
干しずいき	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
つきこんにやく	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ごま油	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
酒	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
水	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
かつお節	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

**【作り方】**  
 ★いもがらを使用した郷土料理

**【作り方】**  
 ①干しずいき(いもがら)はよく洗い、30分程度水で戻してから絞り、2cm程度に切り、あく抜きのため1分程度茹でて水ですすぎ、よく絞っておく。  
 ②人参は3cm程度の細切り、油揚げは3cm程度の短冊切り、つきこんにやくは1cm～3cm程度の長さ切る。  
 ③ごま油で①と②を炒め、かつお節でとっただし汁と酒、みりん、砂糖、醤油を加えて水分がなくなる程度まで煮る。  
 ※つきこんにやくを使用すること。

**【ポイント】**  
 ・干しずいき(いもがら)の戻し率：7.6%  
 ・加えるだし汁や調味料の分量は調整すること。  
 ・干しずいき(いもがら)のあく抜きのために、1分程度茹でるとよいが、長時間茹でると干しずいき(いもがら)のシャキシャキという食感が損なわれるため、下処理の段階で長時間茹でないこと。また、茹でた後は水ですすぎ、水分を絞っておくこと。

季節	春	夏	秋	冬
				*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	46	2.1	2.1	0.6	64	72	0.02	0.03	1	1.4	0.4
3歳未満児	37	1.6	1.7	0.5	51	58	0.01	0.02	0	1.1	0.3
大人	46	2.1	2.1	0.6	64	72	0.02	0.03	1	1.4	0.4

# 「いもがら」ってなあに？



さといも



いもがら

さといものくきのかわをむいて  
ほして かんそうさせたもの



みずにつけて やわらかく  
なったら  
ほうちようで きります



いもがらのいために



とちぎけんの きょうどりより

## 【つくりかた】

- ① なべに ごまあぶらをいれて いもがら と  
にんじん こんにゃく あぶらあげ を  
いためます
- ② おさけ さとう みりん しょうゆ  
かつおぶしでとっただし をいれて にます

いもがらは かむとしゃきしゃき  
しておいしいです  
からだのちようしをととのえてく  
れるたべものです



## 12 公立保育所の給食献立等に関する問い合わせ先

公立保育所の給食献立関連書類や料理の作り方等を記載した「調理カード」について、教育・保育施設等に情報提供を行っております。

送付を希望される場合やご相談がありましたら、下記までお問合せください。

【問い合わせ先】宇都宮市子ども部保育課管理グループ  
TEL：028-632-2322  
FAX：028-638-8941





保育所等における食事の栄養管理マニュアル

2022（令和4）年9月策定

2023（令和5）年6月改定

発行 宇都宮市子ども部保育課

〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1-5

電話 028-632-2322

FAX 028-638-8941