令和８年９月

献立の立て方の参考資料

１　実態把握

保育施設における給食は安全・安心であり、子どもの発育に必要な栄養量を満たすことが重要です。

さらに、乳幼児期は発育・発達が目覚ましく、個人差があるため、一人一人の子どもの身体発育状況を考慮し、その状態に応じた内容とする配慮が必要です。

２　保育施設での栄養管理の目標（給与栄養目標量）を設定しましょう

ステップ１　保育施設で提供する１日の栄養量の配分を決めましょう

子どもの健康状態、栄養状態、家庭での食事の状況を考慮して、施設で提供する栄養量の割合を設定します。

【表１　保育施設で食事を提供する割合の例】

提供割合	家庭	保育施設			家庭	合計
	朝食	朝おやつ	昼食	おやつ	夕食	
50%	20%	10%	30%	10%	30%	100%
45%	25%	-	35%	10%	30%	100%
40%	30%	-	30%	10%	30%	100%

ステップ２　保育施設の給与栄養目標量を算出しましょう

日本人の食事摂取基準（2025 年版）※1 をもとに、１日当たりの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（2025 年版）」より抜粋）】

年齢	性別	エネルギー kcal/日	たんぱく質 %エネルギー	脂質 %エネルギー	食物繊維 g/日	カリウム mg/日		カルシウム mg/日		鉄 mg/日		ビタミンA μgRAE/日		ビタミンB1 mg/日		ビタミンB2 mg/日		ビタミンC mg/日		食塩相当量 g/日
		推定エネルギー必要量	目標量（中央値）	目標量（中央値）	目標量	目安量	目標量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目標量
1～2歳	男子	950	13～20（16.5）	20～30（25）	—	900	—	350	450	3.0	4.0	300	400	0.3	0.4	0.5	0.6	30	35	3.0未満
	女子	900	13～20（16.5）	20～30（25）	—	800	—	350	400	3.0	4.0	250	350	0.3	0.4	0.5	0.5	30	35	2.5未満
3～5歳	男子	1300	13～20（16.5）	20～30（25）	8以上	1100	1600以上	500	600	3.5	5.0	350	500	0.4	0.5	0.7	0.8	35	40	3.5未満
	女子	1250	13～20（16.5）	20～30（25）	8以上	1000	1400以上	450	550	3.5	5.0	350	500	0.4	0.5	0.6	0.8	35	40	3.5未満
＜試算＞																				
1～2歳 男女中央値		925	13～20（16.5）	20～30（25）	—	850	—	350	425	3.0	4.0	275	375	0.30	0.40	0.50	0.55	30	35	2.8未満
3～5歳 男女中央値		1275	13～20（16.5）	20～30（25）	8以上	1050	1500以上	475	575	3.5	5.0	350	500	0.40	0.50	0.65	0.80	35	40	3.5未満

※１　「日本人の食事摂取基準」とは、健康増進法に基づき、健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、５年毎に改定される。

ステップ１で設定した提供割合をもとに、給与栄養目標量を設定します。

例）１～２歳児の４５％を保育施設で提供する場合(エネルギーの算出例)
925kcal×0.45　≒420kcal

【表３　保育施設での提供割合から計算した給与栄養目標量の例（男女比１：１　45%の場合）】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
1～2歳児	420	17.0	11.5	※2（2.5以上）	380	190	1.8	170	0.18	0.25	16	1.3未満
3～5歳児	570	23.5	16.0	3.6以上	680以上	260	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満

※2　乳児の食物繊維については「考慮するのが望ましい」とされているため、幼児の目標量の７割を参考値として括弧内に示した（参照体重の比率を参酌）。

※３　０歳児は、個別の発育に沿った食事を提供するため、「授乳・離乳の支援ガイド（2019 年）」を目安にする。

３　献立を作成しましょう

献立は、一定期間（２週間単位、１か月単位）で作成し、その献立表をもとに調理します。

（１） 献立作成するうえでのポイント

●２で設定した目標量を満たすよう献立を立てる
●子どもの嗜好や体験が広がるよう、旬や地域の食材、様々な調理方法を取り入れる
●味付けは薄味を心掛け、レトルト食品・冷凍食品等に依存せず、食材本来の味を大切にする
●味付けやボリューム等は、子どもに合わせた内容にする
●子どもの咀嚼、嚥下機能の発達を促すことができるよう、形状や固さに配慮する
●誤嚥のリスクが高い食品は使用を検討する
●作業量や設備面も考慮した内容にする

（２）献立作成の手順

ステップ１　主食、主菜を決める

ごはん、パン、うどん、中華めん等の**主食**、肉、魚、卵、大豆製品等のおかずの**主菜**を決めます。料理によっては、主食と主菜がひとつになる場合があります。（丼、麺類など）

調理方法（煮る、焼く、揚げる、蒸す、炒めるなど）
味付け　（和風…みそ味、しょうゆ味など
洋風…トマト味、カレー味、など
中華風…鶏がらスープ、ごま油の風味など）

ステップ２　副菜や汁物を決める

野菜や海藻類、いも類を使った**副菜**や**汁物**を添えましょう。

ステップ３　おやつを決める

子どものおやつには、３回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補う役割があります。

不足しやすいビタミンやミネラル等を補うことを考えながら、１日に必要なエネルギーの１０～２０％程度を提供します。穀類やいも類、果物、乳製品、卵等を活用した手作りおやつも取り入れましょう。

ステップ４　全体のバランス、栄養価を確認する

献立全体を見て、食品や調理方法の偏りがないかを確認しましょう。例）みそ汁とみそ煮など

また、栄養価計算を行い、１か月間の１日当たりの平均と、各施設で設定した給与栄養目標量に大きな差がないか確認しましょう。

【参考１】あらかじめ調理方法や食材が重複しないように、一定期間の献立計画を作成しておくと、献立のマンネリ化を防ぐことができます。　（ある１週間の献立計画の例）

	月	火	水	木	金	土
主食	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	麺類
主菜となる食品	鶏肉	魚	豚肉	魚	牛肉	鶏肉
主菜の調理様式	和風	和風	洋風	和風	中華風	洋風
主菜の調理方法	煮る	焼く	煮る	揚げる	炒める	煮る
午後のおやつ	焼き菓子	果物	おにぎり	果物	乳製品	いも類

（３）栄養価計算の方法

日本食品標準成分表＜以後、成分表＞を用いて計算をします。

成分表に掲載されていない食品については、掲載されている中から近いものを選んで計算します。

牛肉、豚肉、鶏肉は、成分表に食品名の項目が多くあります。牛肉は、「乳用肥育牛肉」、豚肉は「大型種肉」、鶏肉は「若鶏肉」が市場に多く流通しています。これらの食品から、「もも」「ばら」など、該当の部位を選んで計算しましょう。

成分表の各項目の値は、可食部（皮や骨等を除いた実際に食べる部分）100g あたりの数値が掲載されています。

「求めたい成分の数値×可食部の重量（g）/100（g）」の計算式で計算します。

例）皮をむいて正味 20ｇのだいこんを使用する場合

「だいこん　根/皮なし/生」を選択する

エネルギー　15kcal×20g/100g=3kcal

また、「ゆで」「炒め」など、調理後の状態を選んで計算すると、より確からしい値に近づきます。

※発注の際は皮などの廃棄分を考慮する必要があります。
成分表の廃棄率を参考にしましょう。
例：正味 240g のだいこんが必要な場合、
だいこんの廃棄率は 15%（0.15）なので、
購入量　＝　正味 240g÷（1−0.15）
≒　282ｇ となります。

【参考２】日本食品標準成分表の改訂に伴う当面の対応

令和２年１２月に、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）＜以後、八訂成分表＞が公表されました。

この八訂成分表は、従来の日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）＜以後、七訂成分表＞からエネルギーの算出方法が変更となり、同じ食品を選択していても、エネルギー値に差があります。

これまで実施していた献立を、八訂成分表を用いてエネルギー値を算出すると、従来の七訂成分表で計算した値に比べて、８～９％程度低値を示すと言われています。一方で、食事摂取基準（2025 年版）による給与栄養目標量は、七訂成分表を基に作成されているため、当面の栄養計算に係る対応として、３つの方法が考えられます。

① 八訂成分表のエネルギー値を使用し、エネルギー産生栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）については、「アミノ酸組成によるたんぱく質」「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」「利用可能炭水化物【質量計】」が算出されている場合にはこれらを使用する。

② 八訂成分表のエネルギー値を使用し、エネルギー産生栄養素については便宜上、従来の「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」を使用する。

③ 当面は移行期間と位置付けて七訂成分表を用いる。

食品の測定技術がより正確になったことで、成分表の数値に違いは出てきますが、使っている食品自体に変化があったわけではありません。上記３つのうち、どの方法で計算をしたのか、分かるようにしておくことが大切です。

（参考：日本食品標準成分表の改訂に伴う実践栄養業務ならびに栄養学研究等に及ぼす影響と当面の対応に関する見解
栄養学雑誌　７９巻　３号、４号）

４　献立の評価をしましょう

（１）喫食調査・残食調査

子どもの食べている様子の観察や、保育士から食事状況の聞き取りなどを行い、喫食状況を把握します。残食量からも把握することができます。

給与栄養目標量に対して喫食量の過不足が無いか確認します。

（２）献立全体の振り返り

味や香り、見た目の仕上がり、調理作業等の項目などで評価を行います。

施設長をはじめ、職員全体で給食の内容について振り返りを行い、話し合った内容を記録し、次回の献立作成に反映させましょう。

【参考３】アレルギー対応について

食物アレルギーは、保護者と連携し、医師の診断、指示に基づいて対応を行います。

加工食品や調味料を使う場合には、必ず容器包装の原材料表示を確認しましょう。加工食品には、意外なところにアレルギー原因物質（アレルゲン）が含まれていることがあります。（固形ブイヨンの乳成分など）

＜アレルゲンを含む食品に関する表示について＞

加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが食品表示法により定められています。下の表５のとおり、９品目が表示義務とされ、２０品目の表示が推奨されています。

【表５　表示義務のあるもの／推奨されているもの】

表示義務のあるもの （特定原材料９品目）	えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が推奨されているもの （特定原材料に準ずるもの２０品目）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

また、アレルギーの原因食品の除去により、不足しやすい栄養素に注意して献立を作成しましょう。

・鶏卵アレルギーの場合

主菜に使用する際は、たんぱく質を補うため、肉、魚、大豆製品等で代替

・牛乳アレルギーの場合

カルシウムを補うため、骨ごと食べる小魚や、緑黄色野菜、海藻、大豆製品等で補えるよう工夫（特に不足しやすい栄養素であるため、家庭との連携も重要）

・小麦アレルギーの場合

米や片栗粉、いも類、他の穀類等で補うことで、栄養素の不足は生じにくい