

- ・ 推定エネルギー必要量：最大値を参考に設定 1～2歳児950kcal、3～5歳児1,300kcal
- ・ 炭水化物：50～65％エネルギーを適用
- ・ 脂 質：20～30％エネルギーを適用
- ・ たんぱく質：13～20％エネルギーを適用
- ・ 食物繊維：1～2歳児、3～5歳児ともに7～8g/1,000kcalを適用
- ・ その他の栄養素：推奨量の最大値を参考に設定
- ・ 食塩相当量：目標量を参考に設定

1～2歳児の給与栄養目標量（男子）

	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				食塩 相当量 (g)	食物繊維 総量(g)
						A(μg) (REFA当量)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
食事摂取基準 (1日当たり)	950	31～48	22～32	450	4.0	400	0.40	0.60	35	3.0	7.0
昼食+おやつ 比率	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
1食(昼食)の 給与栄養目標	475	16～24	11～16	225	2.0	200	0.20	0.30	18	1.5	3.5
丸めた値	480	20.0	14.0	225	2.0	200	0.20	0.30	18	1.5	4.0

「日本人の食事摂取基準2025年版の実践・運用（2025）」第一出版より

3～5歳児の給与栄養目標量（男子）

	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				食塩 相当量 (g)	食物繊維 総量(g)
						A(μg) (REFA当量)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
食事摂取基準 (1日当たり)	1,300	43～65	29～44	600	5.0	500	0.50	0.80	40	3.5	8.0
昼食+おやつ 比率	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
1食(昼食)の 給与栄養目標	585	20～29	13～20	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.5	3.6
丸めた値	590	25.0	17.0	270	2.3	230	0.23	0.36	18	1.5	4.0

「日本人の食事摂取基準2025年版の実践・運用（2025）」第一出版より

給与栄養目標量を設定する際に上の表も参考にしてみてください。

- ◇ 個々人の推定エネルギー必要量の差を確認すると、個人差が大きいいことから、個々人の食事量に十分な配慮が必要。
- ◇ エネルギー割合(50％または45％) にこだわることなく、地域特性や各施設の特性を十分勘案した上での設定とする。
- こどもの食べ方、摂食量、健康・栄養状態を観察しながら食事提供・改善を行うことが重要。

気になる点…食塩相当量

令和5年国民健康・栄養調査によると日本人の食塩摂取量(20歳以上)の平均は、9.8gで、男性は10.7g、女性は9.1gです。
なかなか難しい現状がありますが、目標量をを目指して減塩に取り組みましょう。**2.0g未満**が望ましいです。

江東区ホームページにも栄養管理の考え方が掲載されています。
江東区ホームページ→検索：ページ番号693→下へスクロール

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2025年版で検索
→日本人の食事摂取基準（2025年版）報告書→乳児・小児

下に栄養管理の実際について、資料をアップしました。栄養管理にお役立てください。

[事業所等における栄養管理の実例（PDF：1,525KB）](#)（別ウィンドウで開きます）

[保育所等における栄養管理の実例（PDF：5,520KB）](#)（別ウィンドウで開きます）

表6 小児（3～5歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男児			女児		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

表7 小児（3～5歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目標量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目標量 (g/日)
たんぱく質	20	25	—	20	25	—
脂質	—	—	—	—	—	—
炭水化物	—	—	—	—	—	—
ビタミン	—	—	—	—	—	—
ミネラル	—	—	—	—	—	—
食塩相当量	—	—	—	—	—	—
食物繊維	—	—	—	—	—	—
鉄	—	—	—	—	—	—
カルシウム	—	—	—	—	—	—
マグネシウム	—	—	—	—	—	—
リン	—	—	—	—	—	—
ナトリウム	—	—	—	—	—	—
カリウム	—	—	—	—	—	—
亜鉛	—	—	—	—	—	—
銅	—	—	—	—	—	—
マンガン	—	—	—	—	—	—
ヨウ素	—	—	—	—	—	—
セレン	—	—	—	—	—	—
クロム	—	—	—	—	—	—
モリブデン	—	—	—	—	—	—

※ 推奨量は、おおむねの値を示したものであり、強力的に適用すること。
※ 推奨平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロチノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロチノイドを含まない。
※ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。
※ 耐容上限量は、ニコチンミドの消費量(mg/日)。① ②はニコチンミドの消費量(mg/日)。
※ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

1 エネルギー・栄養素	
エネルギー [1.4MB]	
たんぱく質 [1.1MB]	
脂質 [1.2MB]	
炭水化物 [1.1MB]	
エネルギー産生栄養素(バランス) [925KB]	
ビタミン (脂溶性ビタミン) [1.5MB]	
ビタミン (水溶性ビタミン) [1.4MB]	
ミネラル (多量ミネラル) [1.3MB]	
ミネラル (微量ミネラル) [1.5MB]	
(参考) 水 [623KB]	
2 対象特性	
妊婦・授乳婦 [834KB]	
乳児・小児 [1.3MB]	
高齢者 [1.3MB]	
3 生活習慣病及び生活機能の維持・向上に	

表4 小児（1～2歳）の推定エネルギー必要量（再掲）						
身体活動レベル	男児			女児		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)		950			900	

表5 小児（1～2歳）の食事摂取基準（再掲）						
栄養素	推奨量 (g/日)	男児		女児		目標摂取量 (g/日)
		推奨量	目標量	推奨量	目標量	
たんぱく質	(g/日)	15	20	15	20	
	(%エネルギー)	—	—	13～20	—	13～20
脂質	(g/日)	—	—	20～30	—	20～30
	(%エネルギー)	—	—	30～40	—	30～40
炭水化物	(g/日)	—	4	—	4	—
	(%エネルギー)	—	0.7	—	0.7	—
食塩相当量	(g/日)	—	—	50～65	—	50～65
食物繊維	(g/日)	—	—	—	—	—
ビタミン	(μg/日)	300	400	600	250	300
	(mg/日)	—	3.5	25	—	3.5
ビタミンB ₁	(mg/日) ¹⁾	—	3.0	150	—	3.0
ビタミンB ₂	(mg/日)	—	0.4	50	—	60
ビタミンB ₆	(mg/日)	—	0.5	0.6	—	0.5
ビタミンB ₁₂	(μg/日)	5	6	10	—	40
ナトリウム	(mg/日) ¹⁾	0.4	0.5	1.0	—	0.4
カリウム	(mg/日)	70	90	200	—	70
カルシウム	(mg/日)	70	90	200	—	70
マグネシウム	(mg/日)	—	3	—	—	3
リン	(mg/日)	—	20	—	—	20
鉄	(mg/日)	30	35	—	30	35
銅	(mg/日)	—	—	3.0未満	—	2.5未満
マンガン	(mg/日)	—	900	—	800	—
亜鉛	(mg/日)	—	350	450	—	350
セレン	(μg/日)	60	70	—	60	70
クロム	(mg/日)	3.0	4.0	—	3.0	4.0
モリブデン	(mg/日)	2.5	3.5	—	2.0	3.0
ヨウ素	(μg/日)	0.3	0.3	—	0.3	0.3
マンガン	(mg/日)	—	1.5	—	—	1.5
カルシウム	(mg/日)	35	50	600	35	50
リン	(mg/日)	10	10	100	10	100
鉄	(mg/日)	—	—	10	—	10

1) 補注に示すは、おおむねの指示を示すものであり、厳密に遵守するものではない。
 * 推奨量と目標量、推奨量と目標量に付いたナトリウムとカリウムの値は、ナトリウムとカリウムを合わせた値である。
 * α-トコフェロールについては算定した。α-トコフェロールの単位はmg/日である。
 * 目標摂取量は、二コリン酸の目標量(μg/日)×(1/90)×コリン酸の必要量(mg/日)である。
 * 食品中の食品成分の摂取量は、目標量と目標量と、目標量と

Ⅷ 栄養指導・・・管理栄養士や栄養士が行った食育のことです。

こどもたちに向かってお話をしたり、個別に面談をしたり
したことを記載してください。

4歳児クラスと5歳児クラスでそれぞれ
1回実施→回数は2。
人数は4歳人数+5歳人数

よく書かれていた栄養指導内容の例を挙げさせていただきます。参考にしてください。

個別	実施内容	実施数
	離乳食面談	延 3 人
	食物アレルギー面談	延 4 人
	自宅の食事について	延 2 人
	完了食について面談	延 5 人

特別メニューの提供のみは、記載できない。
特別メニューのお話をしたり、バイキング給食
の説明をしたりした場合記載。

報告月

集団	実施内容	実施数			
	保育参観(給食試食)	1	回	15	人
	三色食品群についての話	1	回	20	人
	箸の持ち方	1	回	13	人
	食事のマナーについて	2	回	30	人
	お米のはなし	2	回	20	人
	夏野菜のはなし	3	回	30	人
	そら豆のさやむき	2	回	30	人
	おにぎり作り	1	回	10	人
	クッキーの型抜き	1	回	10	人
キャベツの葉ちぎり	2	回	30	人	

報告月に行ったものを記載

Ⅸ 課題と評価

よく書かれている課題と評価の例を挙げさせていただきます。参考にしてください。

(栄養課題)	(栄養課題に対する取組)	(施設の自己評価)
野菜類・大豆製品の残食が多い。	食べ物の大切さについて話をするとともに絵本を読み聞かせた。	多少、残食が少なくなったように感じる日もあった。給食時間の訪問やこどもたちとの日々の会話からも関心を持たせるようにしていきたい。
野菜を多く使用している献立の残食量が多い傾向にある。	食育にクッキングを取り入れ、園児が自分たちで調理するという経験を通じて食への興味を引き出す。	食育活動を経て、野菜の残食が減ってきている。保護者の方からも園児が普段家庭で食べていなかった野菜をたべるようになったという声が届いた。
野菜への苦手意識が多いクラスがある。	野菜の下処理を手伝ってもらう機会を増やし、喫食中にも見に行き、声かけを行う。	野菜に触れる機会から食べてみようとしたり、喫食中に「みんながお手伝いしてくれた野菜だよ」や「この野菜はこうやって作ったんだよ」などの声掛けから食べてみようとしたりすることの姿が見られた。和え物の実演など他のアプローチも積極的に行っていきたい。
好きな食材は意欲的に食べるが、初めての献立などは食べ進みが悪く、遊び食べをはじめてしまう。	苦手な食材も自分から食べたいと思える声かけをし、必要に応じて食事介助を行った。	保育士と連携し、たくさんの目で見守る中、初めての献立も少しずつではあるが、自分から食べようとする姿が見られた。時々、食べ進みの早い年上クラスに混じって食事をしたのも効果的だったと思われる。
おかずは食べるが、ごはんを食べない子が多くなってきた。	規定量で多いと感じる子に対しては少なめで盛り、完食したという達成感を得てもらう。そこでもっと食べたい気持ちが育ってきたら、規定量を盛って提供する。	完食する子が増えてきたが、まだ規定量までいかないの、お米に触れる機会を設けたり、お米屋さんにお米についての話をしてもらうことも考えている。また、地域交流の意味合いも込めて園外の専門の方から話をしてもらう機会を増やしたい。
見た目で食べなかったり、食への興味関心があまり見られないこどもがいる。	簡単なおやつ作りや食材に触れる活動。 野菜の栽培・収穫。 特別なメニューの日を設定。	おやつを作る過程に関わると完成を喜び、進んで食べる児が多かった。野菜の苗植えや収穫をするなどの野菜が育つ過程を知ること、興味が持てたり苦手な野菜もおいしいと食べる姿がみられた。また、特別なメニューの日はかわいらしい見た目を喜び、意欲的に食べていた。各クラスをこまめに訪問し、食事の様子を把握して献立の工夫や食育活動に活かしていく。
食塩相当量を抑える	汁物の塩分濃度に留意し、だしの風味を活かした味付けを心がけた。特に麺類の日は塩分が多くなりやすいため、副菜の味付けを控えめにし、全体の塩分バランスを調整した。	全体の塩分バランスに配慮した給食提供を行ったが、なお食塩相当量が多くなる傾向があるため、今後もだしや素材の味を活かした、減塩でも満足感のある献立作りを継続していきたい。
鉄が不足しやすい。 カルシウムも目標量に達しない日がある。	鉄分の多い食材を積極的に取り入れる。 カルシウムはおやつ提供時にチーズや小魚をプラスで付けている。	目標量に達する日も多くなったが、1か月平均だと充足しないので、また別の方法も考えていきたい。