

給与食品検討表

【給食施設における栄養管理指針より】(令和3年3月大阪府健康医療部)

予定献立表の給与量と食品構成表の目標量とを比較し、適切な内容の献立が作成されているかを検討する。

| 食品群名 \ 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 28 | 29 | 30 | 31 | 合計 | 平均 | 目標量 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 米 | 290 | 190 | 190 | 285 | 190 | 185 | 285 | 205 | 190 | 6616 | 213 | 200 |
| パン類 | | 90 | 80 | | 88 | 80 | | 70 | 80 | 1941 | 63 | 60 |
| めん類 | | | | 15 | | 200 | | | | 588 | 19 | 20 |
| その他の穀類 | 5 | 1 | | 1 | 42 | | 5 | 1 | | 184 | 6 | 5 |
| いも類 | 60 | | 35 | | 20 | 90 | 50 | 40 | 50 | 1057 | 34 | 40 |
| いも類加工品 | 11 | 10 | 20 | 1 | 3 | | 15 | | 9 | 206 | 7 | 10 |
| 砂糖及び甘味類 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | | 6 | 5 | 5.5 | 136 | 4 | 5 |

〈給与食品検討表作成時の注意点〉

- 食品の分類には「給食施設における栄養管理指針」(令和3年3月)大阪府健康医療部 P31の食品分類表等を参考にする。
- 食品がどの食品群に分類されるか理解が必要。
- 予定献立ではなく、実施献立で使用した分量を記入する。
- 調理済み流通食品類は、原材料名やその分量が明確な場合には、食品分類ごとに入れる。

(例)あじフライ60g



| 原料配合(製品100g中) | | 1枚(60g) | |
|---------------|-----|---------|-------|
| あじ | 50% | | 30g |
| パン粉 | 28% | | 16.8g |
| 小麦粉 | 3% | | 1.8g |
| 水 | 19% | | 11.4g |

魚介類生 30g(あじ)
その他の穀類
16.8g(パン粉)
1.8g(小麦粉)

栄養月報

| 食品群分類名 | 期間計 (g) | 期間平均 (g) | 目標量 (g) | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンB1 (μg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) | | |
|---------------|------------|-------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|--------------|-----------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|-----|-----|
| 穀類 | 米 | 6616 | 213.41 | 200.00 | 730 | 13.0 | 2.0 | 165.6 | 11 | 1.8 | 0 | 0.18 | 0.04 | 0 | 1.1 | 0.0 |
| | パン類 | 1941 | 62.61 | 60.00 | 186 | 5.6 | 4.4 | 30.9 | 11 | 0.3 | 3 | 0.05 | 0.04 | 1 | 0.9 | 0.6 |
| | めん類 | 588 | 18.97 | 20.00 | 36 | 1.1 | 0.2 | 7.5 | 2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.1 |
| | その他の穀類 | 184 | 5.93 | 5.00 | 21 | 0.7 | 0.2 | 4.1 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| いも及び でんぷん類 | 芋類 | 1057 | 34.10 | 40.00 | 25 | 0.6 | 0.1 | 6.4 | 4 | 0.2 | 0 | 0.03 | 0.01 | 7 | 1.9 | 0.0 |
| | いも類加工品 | 206 | 6.64 | 10.00 | 11 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| 砂糖及び甘味類 | 砂糖及び甘味類 | 136 | 4.39 | 5.00 | 17 | 0.0 | 0.0 | 4.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 合計 | 37602 | 1213 | 119.2 | 1924 | 69.9 | 60.9 | 282.3 | 486 | 6.6 | 689 | 1.03 | 0.94 | 97 | 15.5 | 7.4 | |
| 基準値 | | | | 1950 | 75.0 | 55.0 | 290.0 | 650 | 10.0 | 680 | 1.10 | 1.20 | 100 | 18.0 | 6.5 | |

○作成された食品群別加重平均栄養成分表からその月の栄養量を算出したもの。(合計欄)

○食品群別の栄養量を算出し、給与栄養目標量と乖離がないかを確認する。(基準値)

「給食施設における栄養管理指針」(令和3年3月)大阪府健康医療部
P31 食品分類表

| 食品群名 | | 主な食品名 |
|---------------|----------|----------------------------------------------|
| 穀類 | 米 | 精白米、もち米、胚芽米、強化米、もち |
| | パン類 | 食パン、コッペパン、フランスパン、ロールパン、クロワッサン |
| | めん類 | うどん、そば、中華めん、乾めん、スパゲティ、マカロニ |
| | その他の穀類 | 小麦粉、パン粉、焼ふ、上新粉、ピーフン、白玉粉、コーンフレーク |
| いも及び | いも | さつまいも、里いも、じゃがいも、やまのいも |
| でんぷん類 | いも加工品 | こんにゃく、しらたき、でん粉、はるさめ、タピオカパール |
| 砂糖及び甘味類 | | 上白糖、粉あめ、はちみつ、ジャム、マーマレード |
| 豆類 | 大豆製品 | 豆腐、油揚、生揚、納豆、凍豆腐、おから、豆乳、湯葉 |
| | 大豆 | 大豆、きなこ、あずき、えんどう、そらまめ、うずら豆、うぐいす豆 |
| | その他の豆類 | |
| 種実類 | | アーモンド、ぎんなん、くり、くるみ、けし、ごま、ピーナッツ |
| 野菜類 | 緑黄色野菜 | かぼちゃ、しゅんぎく、にんじん、ほうれん草、トマト、ピーマン、さやいんげん、さやえんどう |
| | その他の野菜 | キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、はくさい、切干大根 |
| | 野菜漬物 | しば漬、たくあん、福神漬、奈良漬 |
| 果実類 | 果実 | いちご、グレープフルーツ、バナナ、みかん、りんご |
| | 果実加工品 | 缶詰、干柿、干しぶどう、果肉飲料、濃縮果汁 |
| きのこ類 | | えのきたけ、生しいたけ、干しいたけ、ほんしめじ、マッシュルーム |
| 藻類 | | のり、ひじき、わかめ、昆布、寒天、昆布佃煮 |
| 魚介類 | 魚介類(生) | 生魚 |
| | 干物、塩蔵、缶詰 | 佃煮、乾物、塩もの、たらこ、生干し魚、半生干し魚、味付缶詰 |
| | 練製品 | かまぼこ、ちくわ、さつま揚げ、魚肉ハム、魚肉ソーセージ |
| 肉類 | 肉類(生) | 牛肉、豚肉、鶏肉、鯨肉 |
| | 肉加工品 | ハム、ベーコン、ソーセージ、ウインナー、フランクフルト、焼豚 |
| 卵類 | | 鶏卵、うずら卵 |
| 乳類 | 牛乳 | 普通牛乳、加工乳(低脂肪乳) |
| | 乳製品 | チーズ、ヨーグルト、粉乳、練乳、アイスクリーム、クリーム、乳飲料 |
| 油脂類 | 植物性 | 調合油、オリーブ油、ごま油、大豆油、なたね油、マーガリン |
| | 動物性 | 牛脂、ラード、バター |
| 調味料及び 香辛料類 | 食塩 | (調理用) |
| | しょうゆ | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ |
| | みそ | 甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ |
| | その他の調味料 | 酢、ソース、みりん、ケチャップ、マヨネーズ、カレールウ |
| 調理済み流通食品類※ | | 冷凍クロquette、冷凍ハンバーグ、冷凍シューマイ |

※ 原材料名やその分量が明確な場合には、食品分類ごとに入れる。

食品の使用量を食品群ごとに給与食品検討表に分類すると

予定献立(〇月1日〇曜日)

給与食品検討表

ごはん
チャプチェ
かぼちゃの甘煮
えのきの中華スープ

| 食品名 | 分量(g) |
|----------|-------|
| 米 | 50 |
| はるさめ | 8 |
| 豚ひき肉 | 10 |
| 干しいたけ | 1 |
| 人参 | 10 |
| 玉葱 | 20 |
| ピーマン | 5 |
| 黄色ピーマン | 5 |
| サラダ油 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 1 |
| かぼちゃ | 50 |
| 砂糖 | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| えのきたけ | 10 |
| 人参 | 15 |
| 青ねぎ | 3 |
| 鶏がらスープ | 0.4 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 土しょうが | 1 |
| 片栗粉 | 2 |



緑黄色野菜



その他の野菜



成分表にはサラダ油は
ありません、栄養価計算は
どの油で計算するの？

| | | 1日 | |
|-----------|----------|-----|--------------|
| 穀類 | 米 | 50 | 50 |
| | パン類 | | |
| | めん類 | | |
| | その他の穀類 | | |
| いも及びでんぷん類 | いも | | |
| | いも加工品 | 10 | 8+2 |
| 砂糖及び甘味料 | | 2.5 | 1+1.5 |
| 豆類 | 大豆製品 | | |
| | 大豆その他の豆類 | | |
| 種実類 | | | |
| 野菜類 | 緑黄色野菜 | 83 | 10+5+50+15+3 |
| | その他の野菜 | 26 | 20+5+1 |
| | 野菜漬物 | | |
| 果実類 | 果実 | | |
| | 果実加工品 | | |
| きのこ類 | | 11 | 1+10 |
| 藻類 | | | |
| 魚介類 | 魚介類(生) | | |
| | 干物、塩蔵、缶詰 | | |
| | 練り製品 | | |
| 肉類 | 肉類(生) | 10 | 10 |
| | 肉加工品 | | |
| 卵類 | | | |
| 乳類 | 牛乳 | | |
| | 乳製品 | | |
| 油脂類 | 植物性 | 1 | 1 |
| | 動物性 | | |
| 調味料及び香辛料類 | 食塩 | | |
| | しょうゆ | 6 | 3+2+1 |
| | みそ | | |
| | その他の調味料 | 0.4 | 0.4 |
| 調理済み流通食品類 | | | |

食品群別加重平均栄養成分表作成手順 ～A 保育園の作成例～

【A 保育園の食事提供の状況】

- 献立は市から提供される献立表を使用しており、魚を使った献立は違う献立に変更しています。魚は鯖(60g)を年に3回しか使用していません。
- 調理師(員)のみの配置で、栄養士は未配置です。
- 給与栄養目標量や食品群別目標量はあるがどのように作成されたのか不明。
- 日々の栄養価計算は実施せず、給与食品検討表のみ記録していました。

手順 1

春・夏・秋・冬の各1か月(4・7・10・1月)の使用されている食品について、食品群ごとに分類します。

食品群名 (4) 7 10 1 月分
 (期)

| | 2日 | 3日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 10日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 26日 | 27日 | 28日 | 30日 |
|------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 牛肉 | | 15 | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 15 | | | | 20 |
| 豚肉 | 20 | | | | | 40 | | | 20 | 10 | 20 | | | | | 40 | 20 | | | 20 | 10 | |
| 鶏肉 | | | | 20 | 20 | | 15 | | | 60 | | | | 20 | 20 | | | | 20 | | 60 | |
| 合ミチ | | | 20 | | | | | 15 | | | | | | 20 | | | | | | | | |
| ベーコン | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 5 | | | | | | |
| ハム | | | | 10 | | | | 10 | | | | | | | | | | | 10 | | | |
| ワイン | | | | | | | | | | | | 63 | | | | | | | | | | |

4 月分肉類・肉加工品の集計

手順 2

食品群ごとに使用されている4か月分の集計を食品ごとに行います。

令和3年度 実施献立 食品集計(4・7・10・1月4か月分)

| | | 食品番号 | 食品名 | 4月 | 7月 | 10月 | 1月 | 合計 |
|----|--------|------|-------------|--------------|------|-----|-----|------|
| 穀類 | 米 | 1083 | 精白米うるち米 | 625 | 645 | 733 | 595 | 2598 |
| | | 1151 | もち米 | | | 14 | 14 | 28 |
| | パン類 | 1026 | 食パン | 46 | 129 | 45 | 60 | 280 |
| | | 1034 | ロールパン | 280 | 200 | 360 | 280 | 1120 |
| | めん類 | 1039 | ゆでうどん | 331 | 310 | 453 | 338 | 1432 |
| | その他の穀類 | 1024 | ホットケーキミックス粉 | 55 | 45 | 35 | 45 | 180 |
| | | 1066 | 釜焼きか | 4.8 | | 5.4 | 5.4 | 15.6 |
| | | 1015 | 薄力粉 | | 23.8 | 6 | 20 | 49.8 |
| | | 1147 | から揚げ粉 | | 6 | | | 6 |
| | | 1115 | ビーフン | | 7 | | | 7 |
| | | 1120 | 白玉粉 | 12 | 13 | 30 | 15 | 70 |
| | | | | シスコーンBIGフロスト | 16 | 32 | | 48 |

手順 3

食品群の 4 か月分の合計から使用食品の使用比率を求めます。

| | | 食品番号 | 食品名 | 調整後の合計 | 使用比率 (%) | |
|-----|-------|--------|--------------|-------------|----------|------|
| 野菜類 | 緑黄色野菜 | 6032 | オクラ | 10 | 0.4 | |
| | | 6048 | 西洋かぼちゃ | 230 | 9.3 | |
| | | 6086 | こまつな(小松菜) | 85 | 3.4 | |
| | | 6160 | チンゲンサイ | 120 | 4.9 | |
| | | 6182 | トマト | 176 | 7.1 | |
| | | 6212 | にんじん | 1609 | 65.2 | |
| | | 6239 | パセリ | 4 | 0.2 | |
| | | 6245 | 青ピーマン | 18 | 0.7 | |
| | | 6267 | ほうれんそう(通年平均) | 40 | 1.6 | |
| | | 6227 | 葉ねぎ(青ねぎ) | 174 | 7.1 | |
| | | | 緑黄色野菜使用量合計→ | | 2466 | |
| | | その他の野菜 | 6025 | グリーンピース冷凍 | 75 | 1.3 |
| | | | 6038 | かぶ 皮なし、生 | 40 | 0.7 |
| | | | 6061 | キャバツ | 1309 | 23.2 |
| | | | 6065 | 胡瓜 | 915 | 16.2 |
| | | | 6084 | ごぼう | 71 | 1.3 |
| | | | 6103 | しょうが(土生姜) | 15 | 0.3 |
| | | | 6119 | セロリ | 15 | 0.3 |
| | | | 6132 | だいこん(皮なし) | 655 | 11.6 |
| | | | 6136 | 切干しだいこん | 49.5 | 0.9 |
| | | | 6153 | たまねぎ | 1580 | 28.1 |
| | | | 6191 | なす | 90 | 1.6 |
| | | | 6180 | ホールカーネルコーン缶 | 40 | 0.7 |
| | | | 6223 | にんにく | 8 | 0.1 |
| | | | 6233 | 白菜 | 560 | 9.9 |
| | | | 6291 | りよくとうもやし | 180 | 3.2 |
| | | | 6312 | レタス | 30 | 0.5 |
| | | | その他の野菜使用量合計→ | | 5632.5 | |

手順 4

使用比率(%)をグラム数(g)に置き換え、八訂日本食品標準成分表を使って栄養価計算を行い、各食品群の合計を求めます。

| | | 食品名 | 使用比率 (%) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | |
|-----|--------|--------------|----------|--------------|-----------|--------|----------|------------|-----------|----|
| 野菜類 | 緑黄色野菜 | オクラ | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | 西洋かぼちゃ | 9.3 | 7 | 0.2 | 0 | 1.9 | 0 | 42 | |
| | | こまつな(小松菜) | 3.4 | 0 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1 | 17 | |
| | | チンゲンサイ | 4.9 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 2 | 13 | |
| | | トマト | 7.1 | 1 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 15 | |
| | | にんじん | 65.2 | 20 | 0.5 | 0.1 | 5.7 | 22 | 176 | |
| | | パセリ | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | | 青ピーマン | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | ほうれんそう(通年平均) | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | |
| | | | 葉ねぎ(青ねぎ) | 7.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.5 | 0 | 16 |
| | | 緑黄色野菜使用量合計→ | | 30 | 0.9 | 0.1 | 8.6 | 25 | 294 | |
| 野菜類 | その他の野菜 | グリーンピース冷凍 | 1.3 | 1 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 3 | |
| | | かぶ 皮なし、生 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | | キャバツ | 23.2 | 5 | 0.3 | 0 | 1.2 | 1 | 46 | |
| | | 胡瓜 | 16.2 | 2 | 0.2 | 0 | 0.5 | 0 | 32 | |
| | | ごぼう | 1.3 | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 4 | |
| | | しょうが(土生姜) | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | セロリ | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | だいこん(皮なし) | 11.6 | 2 | 0 | 0 | 0.5 | 2 | 27 | |
| | | 切干しだいこん | 0.9 | 3 | 0.1 | 0 | 0.6 | 2 | 32 | |
| | | たまねぎ | 28.1 | 10 | 0.3 | 0 | 2.5 | 1 | 42 | |
| | | なす | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 4 | |
| | | ホールカーネルコーン缶 | 0.7 | 1 | 0 | 0 | 0.1 | 1 | 1 | |
| | | にんにく | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | 白菜 | 9.9 | 1 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 22 | |
| | | りよくとうもやし | 3.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | 2 | |
| | | | レタス | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | | | | その他の野菜使用量合計→ | | 26 | 1.2 | 0 | 6.3 | 8 |

A保育園食品群別加重平均栄養成分表* 令和4年度使用

| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | 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) |
|---------------|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 穀類 | 米 | 340 | 6.0 | 0.9 | 77.2 | 1 | 88 | 5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |
| | パン類 | 297 | 9.9 | 8.0 | 48.2 | 486 | 105 | 39 | 0.7 | 1 | 0.09 | 0.06 | 0 | 2.4 | 1.2 |
| | めん類 | 95 | 2.6 | 0.4 | 21.6 | 120 | 9 | 6 | 0.2 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 1.3 | 0.3 |
| | その他の穀類 | 359 | 8.0 | 2.5 | 77.0 | 248 | 174 | 55 | 0.6 | 4 | 0.20 | 0.09 | 12 | 1.9 | 0.9 |
| | いも及び でんぷん類 | 72 | 1.6 | 0.1 | 20.2 | 3 | 423 | 10 | 0.4 | 0 | 0.09 | 0.03 | 28 | 7.4 | 0 |
| いも及び でんぷん類 | いも加工品 | 99 | 0.1 | 0 | 25.4 | 9 | 29 | 41 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.9 | 0 |
| | 砂糖及び甘味料 | 391 | 0 | 0 | 99.3 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 豆類 | 大豆製品 | 141 | 10.7 | 11.1 | 1.3 | 55 | 103 | 182 | 2.3 | 0 | 0.07 | 0.04 | 0 | 1.2 | 0.1 |
| | 大豆その他の豆類 | 451 | 36.7 | 25.7 | 28.5 | 1 | 2000 | 190 | 8.0 | 0 | 0.07 | 0.24 | 1 | 18.1 | 0 |
| 種実類 | | 605 | 20.3 | 54.2 | 18.5 | 2 | 410 | 1200 | 9.9 | 1 | 0.49 | 0.23 | 0 | 12.6 | 0 |
| 野菜類 | 緑黄色野菜 | 30 | 0.9 | 0.1 | 8.6 | 25 | 294 | 35 | 0.3 | 530 | 0.06 | 0.06 | 15 | 2.4 | 0.1 |
| | その他の野菜 | 26 | 1.2 | 0 | 6.3 | 8 | 221 | 33 | 0.2 | 8 | 0.02 | 0.01 | 17 | 1.7 | 0 |
| 果実類 | 果実 | 61 | 0.7 | 0.1 | 16.0 | 0 | 225 | 7 | 0.1 | 76 | 0.05 | 0.03 | 19 | 0.8 | 0 |
| | 果実加工品 | 66 | 0.5 | 0.1 | 17.0 | 2 | 134 | 6 | 0.3 | 19 | 0.05 | 0.02 | 10 | 1.0 | 0 |
| きのこ類 | | 50 | 4.6 | 0.6 | 11.4 | 47 | 507 | 2 | 1.0 | 0 | 0.20 | 0.33 | 2 | 7.8 | 0.1 |
| 藻類 | | 185 | 11.0 | 3.3 | 56.3 | 2479 | 5728 | 959 | 6.3 | 427 | 0.11 | 0.46 | 7 | 49.8 | 6.4 |
| 魚介類 | 魚介類(生) | 161 | 20.1 | 9.7 | 0.1 | 65 | 490 | 13 | 0.8 | 12 | 0.09 | 0.35 | 0 | 0 | 0.2 |
| | 干物・塩蔵・缶詰 | 247 | 32.2 | 12.5 | 0.2 | 1309 | 368 | 226 | 1.2 | 108 | 0.12 | 0.09 | 0 | 0 | 3.3 |
| | 練製品 | 121 | 12.3 | 2.5 | 13.2 | 813 | 83 | 33 | 0.8 | 0 | 0.04 | 0.08 | 0 | 0 | 2.0 |
| 肉類 | 肉類(生) | 151 | 20.1 | 7.0 | 0.2 | 56 | 345 | 4 | 0.8 | 8 | 0.38 | 0.22 | 1 | 0 | 0.1 |
| | 肉加工品 | 161 | 17.5 | 9.2 | 1.9 | 1030 | 246 | 7 | 0.7 | 0 | 0.78 | 0.26 | 42 | 0 | 2.7 |
| 卵類 | | 151 | 12.3 | 10.3 | 0.3 | 140 | 130 | 51 | 1.8 | 150 | 0.06 | 0.43 | 0 | 0 | 0.4 |
| 乳類 | 牛乳 | 61 | 3.3 | 3.8 | 4.8 | 41 | 150 | 110 | 0 | 38 | 0.04 | 0.15 | 1 | 0 | 0.1 |
| | 乳製品 | 286 | 25 | 7.4 | 30.9 | 587 | 1048 | 785 | 0.4 | 72 | 0.19 | 1.01 | 3 | 0 | 1.5 |
| 油脂類 | 植物性 | 810 | 0.2 | 91.8 | 0.1 | 256 | 14 | 7 | 0 | 13 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0 | 0.7 |
| | 動物性 | 832 | 0.2 | 92.8 | 0.1 | 283 | 11 | 6 | 0 | 196 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.7 |
| 調味料及び 香辛料 | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39000 | 100 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99.5 |
| | しょうゆ | 58 | 6.1 | 0 | 8.3 | 6176 | 334 | 25 | 1.3 | 0 | 0.05 | 0.13 | 0 | 0 | 15.7 |
| | みそ | 192 | 12.5 | 6.0 | 21.9 | 4900 | 380 | 100 | 4.0 | 0 | 0.03 | 0.10 | 0 | 4.9 | 12.4 |
| | その他の調味料 | 376 | 3.2 | 27.5 | 26.5 | 2104 | 106 | 22 | 0.7 | 10 | 0.02 | 0.04 | 0 | 1.2 | 5.4 |
| 菓子類 | | 409 | 4.5 | 12.6 | 70.0 | 150 | 36 | 18 | 0.1 | 13 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0.5 |
| 調理済み流通食品類 | | 160 | 8.2 | 4.9 | 21.7 | 356 | 268 | 32 | 0.7 | 52 | 0.11 | 0.08 | 3 | 0.3 | 1.0 |

* 令和3年度 実施献立(4月・7月・11月・1月)より作成

食品群別給与目標量設定手順

○A 保育園では食品群別給与目標量の設定がわからなかったため、1年分の給与食品検討表の各食品群の平均値から食品群別給与目標量の目安を検討しました。

手順 1

1年分の給与食品検討表の合計値を求め、平均給与量を求めます。

| 【令和3年度実績】 | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 | 平均 |
|---------------|----------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|---------|-------|
| 穀類 | 米 | 625 | 656 | 705 | 690 | 596 | 609 | 513 | 676 | 7,738.7 | 30.5 |
| | パン類 | 326 | 340 | 367 | 329 | 317 | 340 | 183 | 298 | 3,965 | 15.6 |
| | めん類 | 331 | 456 | 379 | 317 | 278 | 338 | 229 | 288 | 4,096 | 16.1 |
| | その他の穀類 | 120.7 | 82.8 | 129.4 | 81.8 | 58 | 100.4 | 27 | 112.8 | 1,089.7 | 4.3 |
| いも及び でんぷん類 | いも | 760 | 690 | 885 | 550 | 645 | 705 | 455 | 712 | 8,348 | 32.9 |
| | いも加工品 | 61.7 | 93 | 110.5 | 84.5 | 48 | 106.5 | 80 | 90.5 | 1,119.7 | 4.4 |
| 砂糖及び甘味料 | | 87.5 | 68.8 | 80.5 | 93 | 52.2 | 83 | 55 | 84 | 944.2 | 3.7 |
| 豆類 | 大豆製品 | 246 | 93 | 198.2 | 141.2 | 209 | 152 | 91 | 344.2 | 2,524.5 | 9.9 |
| | 大豆その他の豆類 | 29.5 | 71.6 | 29.8 | 21.7 | 30 | 14.8 | 27 | 25 | 408.2 | 1.6 |
| 魚介類 | 魚介類(生) | | | 60 | | | | | | 180 | 0.7 |
| | 干物・塩蔵・缶詰 | 33 | 37.4 | 27 | 39 | 27 | 45 | 39 | 66 | 479.6 | 1.9 |
| | 練製品 | 77 | 70 | 55 | 45 | 65 | 40 | 60 | 75 | 687 | 2.7 |
| 肉類 | 肉類(生) | 560 | 490 | 540 | 560 | 420 | 355 | 380 | 443 | 5,828 | 22.9 |
| | 肉加工品 | 46.3 | 80 | 113 | 40 | 50 | 79 | 20 | 96 | 786.5 | 3.1 |
| 卵類 | | 50 | 54 | 60 | 50 | 15 | 30 | 24 | 50 | 486 | 1.9 |
| 乳類 | 牛乳 | 4402 | 4200 | 4800 | 4400 | 3800 | 4000 | 3000 | 4400 | 50,802 | 200.0 |
| | 乳製品 | 41.5 | 39.8 | 50.1 | 16.2 | 18 | 35.8 | 43.5 | 44 | 487.4 | 1.9 |
| 給食実施日数 | | 22 | 21 | 24 | 22 | 19 | 20 | 15 | 22 | 254 | |

手順 2

食品群の平均値(手順1の囲み部分)を目安にして、アセスメントで求めた給与栄養目標量を充足するように食品群別給与目標量を設定していきます。

| 食品群 | | 実績量 (g) | 目標量 (g) | 実績量からの増減 |
|----------|-----|------------|------------|----------|
| 穀 類 | | 65 | 75 | 米+10g |
| いも及びでん粉類 | | 36 | 35 | いも類-3g |
| 砂糖及び甘味類 | | 3 | 5 | |
| 豆 類 | | 10.6 | 15 | 大豆製品+3 |
| 種実類 | | 0.5 | 0.5 | |
| 野菜類 | 緑黄色 | 25 | 25 | |
| | その他 | 70 | 70 | |
| 果実類 | | 20.8 | 25 | 果実類+5g |
| きのこ類 | | 0.5 | 1 | |
| 藻 類 | | 1.5 | 2 | |
| 魚介類 | | 5.2 | 13 | 魚介類生+5g |
| 肉 類 | | 26 | 28 | 肉類(生)+2g |
| 卵 類 | | 1.9 | 2 | |
| 乳 類 | | 201.9 | 182 | 牛乳-20g |
| 油脂類 | 植物性 | 2.4 | 3 | |
| | 動物性 | 0.2 | 0.2 | |
| 菓子類 | | 2.3 | 5 | 菓子類+2g |

アセスメントで求めたエネルギー必要量等から算出した給与目標栄養量です。

| 栄 養 素 (単位) | 令和4年4月設定 給与栄養目標量 | 食品群別目標量 からの栄養量 |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|
| エネルギー (kcal) | 600 | 560 |
| たんぱく質 (g) | 20~30 | 23.8 |
| 脂 質 (g) | 13~20 | 17.9 |
| カルシウム (mg) | 270 | 326 |
| 鉄 (mg) | 2.5 | 1.9 |
| ビタミン A (レチノール活性当量) (μgRAE) | 230 | 242 |
| ビタミン B ₁ (mg) | 0.32 | 0.35 |
| ビタミン B ₂ (mg) | 0.36 | 0.47 |
| ビタミン C (mg) | 23 | 32 |
| 食物繊維 (g) | 3.6以上 | 6.8 |
| 食塩相当量 (g) | 1.6未満 | 1.0 |

〈A 保育園の献立作成にあたっての留意点〉

- いもおよびでん粉類のいもの使用が多い。
→芋類を現在より少し減らす。
- 魚介類(生)の使用が少ない。
→年 3 回鱈の使用を違う種類の魚を使用し、魚介類(生)1 ヶ月(60gの切身で)に 3 回を目標に献立を取入れる。
- 果物(生)の使用が少ない。
→生の果物の使用を現在より増やす。
- 鉄分が不足している。
→献立で鉄分が摂取できるようにひじきや小松菜等を意識して使用する。
- 大豆製品の使用が少ない。
→大豆製品(豆腐や油揚げ等)を汁物に加える。

〈2年後のA保育園の食品群別給与量について〉

魚介類(生)、干物・塩蔵・缶詰、練り製品について、令和4年度1年間の使用実績から魚介類のみ加重平均栄養成分値の見直しを実施。

| 食品群 | | 令和5年度 目標量 (g) | 令和4年度 実績給与量 (g) | 令和3年度 |
|----------|-----|---------------------|-----------------------|-------|
| 穀類 | | 75 | 61 | 65 |
| いも及びでん粉類 | | 35 | 37 | 36 |
| 砂糖及び甘味類 | | 5 | 4 | 3 |
| 豆類 | | 15 | 13 | 10.6 |
| 種実類 | | 0.5 | 0.3 | 0.5 |
| 野菜類 | 緑黄色 | 25 | 27 | 25 |
| | その他 | 70 | 68 | 70 |
| 果実類 | | 25 | 19 | 20.8 |
| きのこ類 | | 1 | 0.4 | 0.5 |
| 藻類 | | 2 | 1.5 | 1.5 |
| 魚介類 | | 13 | 7.5 | 5.2 |
| 肉類 | | 28 | 24 | 26 |
| 卵類 | | 2 | 1.8 | 1.9 |
| 乳類 | | 182 | 185 | 201.9 |
| 油脂類 | 植物性 | 3 | 1.9 | 2.4 |
| | 動物性 | 0.2 | 0.1 | 0.2 |
| 菓子類 | | 5 | 4.3 | 2.3 |

〈A保育園の献立作成の留意点の評価〉

- いもおよびでん粉類のいもの使用が多い。 →
- 魚介類(生)の使用が少ない。 ↗
魚介類(生)1ヶ月(60gの切身で)に毎月2回を目標に献立に取入れる。
- 果物(生)の使用が少ない。 →
- 鉄分が不足している。 →
献立で鉄分が摂取できるようにひじきや小松菜等を意識して使用する。
- 大豆製品の使用が少ない。 ↗