

令和6年度 堺市立こども園における給与栄養目標量

【1～2歳(3号)】

* 2020年版「日本人の食事摂取基準」参照

	エネルギー (kca)	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)	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	4.5	400	0.5	0.6	40	-	-	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 × B / 100)	500	16～25	11～17	225	2.3	200	0.25	0.30	20	-	-	1.5未満
こども園における給間食の 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	500	16～25	11～17	230	2.3	200	0.25	0.30	20	-	-	1.5未満

【3～5歳(2号)】

	エネルギー (kca)	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)	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	5.5	500	0.7	0.8	50	1,400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 × B / 100)	585	19～29	13～20	270	2.5	225	0.32	0.36	23	630以上	3.6以上	1.6未満
こども園における給間食の 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	590	19～29	13～20	270	2.5	230	0.32	0.36	23	630以上	3.6以上	1.6未満

備考

- ・ 食事摂取基準は、成長期の食事であることから、不足がないように男女差がある数値については、最大値を使用した。
ただし、食塩相当量（ナトリウム）については摂取不足ではなく、生活習慣病の予防の目的から過剰摂取への配慮が必要な栄養素であるので、最小値を使用した。
- ・ エネルギーについては推定エネルギー必要量の最大値、たんぱく質・脂質はエネルギー%から、その他の栄養素は推奨量の最大値を参考に設定した。

令和6年度 堺市立こども園における給与栄養目標量

【3～5歳(1号)】

* 2020年版「日本人の食事摂取基準」参照

	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)	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	5.5	500	0.7	0.8	50	1,400以上	8以上	3.5未満
※昼食の比率 (B%)	30%	30%	30%	15%※	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
給与栄養目標量 (C = A × B / 100)	390	13～20	9～13	90	1.7	150	0.2	0.2	15	420以上	2.4以上	
こども園における給食の 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	390	13～20	9～13	90	2.0	150	0.3	0.2	15	420以上	2.4以上	1.3未満

備考

- ・ 食事摂取基準は、成長期の食事であることから、不足がないように男女差がある数値については、最大値を使用した。
ただし、食塩相当量（ナトリウム）については摂取不足ではなく、生活習慣病の予防の目的から過剰摂取への配慮が必要な栄養素であるので、最小値を使用した。
- ・ エネルギーについては推定エネルギー必要量の最大値、たんぱく質・脂質はエネルギー%から、その他の栄養素は推奨量の最大値を参考に設定した。
- ※ カルシウムの目標量に関しては、牛乳を家庭で飲用することを勘案して、設定した。