

令和8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)】

\* 2025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 ( $\mu$ gRAE)	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	4.0	400	0.4	0.6	35	-	-	2.5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 ( $C = A \times B / 100$ )	500	16～25	11～17	225	2.0	200	0.2	0.30	17.5	-	-	1.3未満
こども園における給与食の 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	500	16～25	11～17	230	2.0	200	0.2	0.30	18	-	-	1.3未満

【3～5歳(2号)】

	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 ( $\mu$ gRAE)	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	5.0	500	0.5	0.8	40	1,600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 ( $C = A \times B / 100$ )	585	19～29	13～19.5	270	2.3	225	0.23	0.36	18	720以上	3.6以上	1.6未満
こども園における給与食の 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	590	19～29	13～20	270	2.3	225	0.23	0.36	18	720以上	3.6以上	1.6未満

備考

- ・こども園での給与比率は【昼食+おやつ】とし、1～2歳児は50%、3～5歳児は45%に設定し、内訳としておやつ  
の比率は10～15%に設定した。
- ・エネルギーについては、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」推定エネルギー必要量を参考に園児の特性を考慮して設定した。
- ・たんぱく質・脂質は%エネルギー、カルシウム・鉄・ビタミンについては推奨量の最大値を使用、カリウム・食物繊維は目標量の最大値を使用した。  
カルシウムと鉄は摂取不足が多く見られる栄養素であり、本来であれば目標量をより高く設定することが望ましい。しかし、献立作成の実情を踏まえ、今回は他の栄養素と同一の比率とした。  
なお、家庭での摂取促進に向けた啓発も併行して行うこととする。
- ・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、目標量の最小値を使用した。

令和8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)】

\* 2025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 ( $\mu$ gRAE)	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	5.0	500	0.5	0.8	40	1,600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	1.5	150	0.15	0.24	12	480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	1.5	150	0.15	0.24	12	480以上	2.4以上	1.3未満

備考

- ・給与栄養目標量は、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。
- ・エネルギーについては、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」推定エネルギー必要量を参考に最大値を使用した。
- ・たんぱく質・脂質は%エネルギー、鉄・ビタミンについては推奨量の最大値を使用、カリウム・食物繊維は目標量の最大値を使用した。  
カルシウムと鉄は摂取不足が多く見られる栄養素であり、本来であれば目標量をより高く設定することが望ましい。しかし、献立作成の実情を踏まえ、今回鉄は他の栄養素と同一の比率とした。  
※カルシウムについては、こども園では間食に牛乳を提供していることから、牛乳を家庭で飲用することを勘案して設定した。
- ・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、目標量の最小値を使用した。  
2号認定の比率（45%）から、給与栄養量の実情から給食分の数値を算出した。