

2026年3月

事業所名 長谷川（乳児）保育室

保育所給与目標量（「日本人の食事摂取基準2015年版」平成27年3月31日通達資料より）

1～2歳児

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 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 | 食物繊維 g |
|---------------|---------------|-------------------------|-----------------------|------------|-------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 食事摂取基準（一日あたり） | 925 | 13～20% 16.5% 38.2 | 20～30% 25% 25.7 | 850 | 425 | 4.0 | 375 | 0.40 | 0.55 | 35 | 3.0未満 | 5.6 |
| 昼食+おやつ比率（45%） | 416 | 17.2 | 11.6 | 383 | 191 | 1.8 | 169 | 0.18 | 0.25 | 16 | 1.3未満 | 2.5 |
| 保育所給食の給与栄養目標 | 420 | 17.0 | 11.5 | 380 | 190 | 1.8 | 170 | 0.18 | 0.25 | 16 | 1.3 | 2.5 |

* 食事摂取基準の数値は男女の中央値で示した。

* エネルギーは参照体重より算出された推定エネルギー必要量を用いた。

* たんぱく質は16.5%エネルギー比のg換算値、脂質は25%エネルギー比のg換算値

* カリウムは目安量、カルシウム、鉄、ビタミン類は推奨量、食塩相当量は目安量を用いた。

* 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割を参考値として用いた。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 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 | 食物繊維 g |
|----------|---------------|------------|---------|------------|-------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 今月の給与栄養量 | 425 | 17.7 | 13.3 | 711 | 210 | 2.0 | 192 | 0.27 | 0.36 | 27 | 1.3 | 2.9 |
| 達成率 | 101% | 104% | 116% | 187% | 111% | 111% | 113% | 150% | 144% | 169% | 100% | 116% |

* ビタミンAはレチノール活性当量で算出

栄養士からのコメント

日差しが暖かく感じられる季節になりました。3月3日はお雛様なので、ちらし寿司とすまし汁と酢みそ和えにしました。すまし汁には、春の訪れを告げる野菜、菜の花を少しだけ具にいれました。菜の花は、ビタミンC、βカロテン、葉酸、カルシウム、鉄分、カリウムなどを豊富に含む、春の緑黄色野菜です。ビタミンCに含有量は野菜トップクラスで、免疫力向上、便秘解消、貧血予防に効果的です。酢みそ和えもあまり馴染みがなく食べにくいかな。と思いつつ。いろいろな食材や味を経験し、お子さん達が給食をとおして少しでも食に興味を持つことが出来たら嬉しくおもいます。

担当栄養士

| |
|--|
| |
|--|