

～幼児期の食生活のポイント～



《5月のテーマ》

北九州市保育所給食給与栄養目標量を改定しました

令和7年4月分の献立から北九州市保育所給食の給与栄養目標量を改定しました。給与栄養目標量とは、保育所の給食においてどのくらいのエネルギー・栄養素を提供するのかの目安となるもので、厚生労働省より示される日本人の食事摂取基準を参考にしています。

この給与栄養目標量を基に、多様な食品や調理方法を取り入れながら給食関係者で協議し、子どもたちが毎日待ち遠しくなるようなおいしい給食献立づくりを行っています。

ただし、給食は1日の食事の1部にすぎません。

お子様の身体発育状況などをよく観察しながら、朝食や夕食、おやつなどのご家庭での食事の調整をお願いします。

○食事摂取基準2025年版(幼児1日)

年齢	エネルギー kcal	たんぱく質 %エネルギー	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
1～2歳児 男児	950	13-20	20-30	450	4.0	400	0.4	0.6	35	3.0未満
1～2歳児 女児	900	13-20	20-30	400	4.0	350	0.4	0.5	35	2.5未満
3～5歳児 男児	1,300	13-20	20-30	600	5.0	500	0.5	0.8	40	3.5未満
3～5歳児 女児	1,250	13-20	20-30	550	5.0	500	0.5	0.8	40	3.5未満

※エネルギー：推定エネルギー必要量

※たんぱく質・脂質：総エネルギーに対する比率

※食塩相当量：目標量

※カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC：推奨量



○北九州市保育所給食給与栄養目標量(令和7年4月～)

1～2歳児では、1日の約50%、3～5歳児では、1日の約45%のエネルギー・栄養素を保育所で提供できるよう、給与栄養量を設定しています。

昼食(主食・副食)・おやつの栄養価

年齢	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
1～2歳児	470	15～23	11～26	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
3～5歳児	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満

3歳以上児の主食は米50gを想定しています。



～おすすめレシピ紹介～



「かぼちゃのチーズサラダ」と「玉ねぎのすまし汁」を紹介します。



◆かぼちゃのチーズサラダ

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切って、茹でる。
- ② きゅうりは薄切りにし、さっと茹でて、水気を絞る。
- ③ チーズは5mm角に切る。
- ④ ①・②・③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤ 器に盛る。

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
かぼちゃ	120g	プロセスチーズ	24g
きゅうり	60g	マヨネーズ	大さじ1と2/3



〈1人分栄養価〉

エネルギー:77kcal
食塩相当量:0.3g



◆玉ねぎのすまし汁

【作り方】

- ① 【★だしをとる】
鍋に★を入れ、30分程度おいてから、弱火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、アクを取る。5分程度煮だしてから、煮干しを取り出して完成。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ①のだしに②を加え、煮る。
- ④ A で調味し、小口切りにしたねぎを加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛る。

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
煮干し	8g	玉ねぎ	100g
★ だし昆布	2g	にんじん	20g
水	2カップ	ねぎ	8g
		A しょうゆ	小さじ1
		塩	小さじ1/5



〈1人分栄養価〉

エネルギー:12kcal
食塩相当量:0.5g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。