

栄養管理ソフト等を使用しない栄養管理の手順(給食内容検討表の活用)

保育所等で提供する献立の栄養価を確認するには、

- A 栄養管理ソフト等を使って算定する
- B 日本食品標準成分表を用いて手計算で算定する

方法があります。Bの方法は時間を要しますがAと同様の結果となります。ABのいずれの方法もとることができない場合は、当該月の献立の食糧構成(1人1日当たりの平均可食量)を求め(給食内容検討表の作成)、下記の方法で評価することができます。

- C 給与栄養量の目標を満たす「食糧構成(食品構成)基準」と比較する
- D 市の標準献立の「食糧構成」と比較する
- E 食品群別荷重平均成分表を用いて簡易な栄養価算定を行う

ただし、C、Dの場合、比較の結果「食糧構成基準」や「標準献立の食糧構成」と一致しなくても、必ずしも給与栄養量を満たしていないとは評価できず、またエネルギー量や各栄養素量の過不足が具体的に評価できません。

したがって、市作成の標準献立(Aの方法で栄養価が算定されたもの)を使用せず施設で独自の献立を作成する場合は、ABまたはEの方法で栄養管理をすることをおすすめします。

この手順書では、給食内容検討表の作成・活用方法を中心に説明します。「運営管理の手引き」やその他資料も併せてご確認ください。

用語の説明

用語	説明
食品群別表	施設で使用する食品を食品群に分け、各食品の使用割合を示したもの。「食品群別荷重平均成分表」の算定基礎となる。基本的に、各施設で作成する。
食品群別荷重平均成分表	食品群別表をもとに、食品群ごとのエネルギー及び栄養価を算定したもの。「食品標準成分表」のかわりに用いることで、簡易に栄養価算定が行える。ただし、食品群ごとの算定のため、食品ごとの算定と比較すると精度は低くなる。
食糧構成基準	給与栄養量の目標を満たすには、どのような食品群をどの程度使用したらよいかを示したもの。使用量は「1日当たりの使用量」ではなく、「一定期間における1日当たりの使用量の平均」である。作成の際は「食品群別荷重平均成分表」を用いて、給与栄養量の目標を満たしているかを確認する。
1人1日平均(食糧構成)	簡易に算定するため、一定期間に使用した総量をその期間中の総提供人数で割った使用量の平均。提供人数が少ない日(土曜日など)に使用した食材は少なくなる。食糧構成基準と比較したり、「食品群別荷重平均成分表」を用いて給与栄養量の簡易な算定をしたりする際に用いる。

I 準備

- ①施設の給与栄養量の目標を満たす「食糧構成(食品構成)基準」を作成します。食糧構成基準は施設で使用する食材や量、頻度を勘案して作成します。(市が作成する標準献立の作成基準等と同様であれば、市が作成している給与栄養量の目標や食糧構成基準を使用しても構いません。)
- ②給食内容検討表の作成作業は、提供後の実施献立について行います。提供人数、使用食材の変更や総使用量が適切に記録されているかを確認します。
- ③使用食材の季節変動を勘案して、6、9、12、3月または2月の4回について作成します。(追加で他の月について作成しても構いません。)
- ④福岡市が作成した「内容検討表補助表」「内容検討表」のエクセルシートには計算式を入れてあります。「内容検討表補助表」に数値を入力すると、「内容検討表」に反映されます。

II 内容検討表の作成

- ①検討したい月から12日間分の献立を選択する。選択する献立は、同じ献立、特別な献立(誕生日会など)は選択しない。(異なる献立が12日間分なければ、それ以下でもよい。)
- ②日にちごとに、使用した食材を食品群に分けて、「内容検討表補助表」にそれぞれの総使用量を転記する。(合計は自動計算される。エクセルを使用しない場合は手計算で合計を出す。)

内容検討表補助表 (抜粋)

食 品 群 別		1 日 月 曜日				2 日 火 曜日			
		給食人員				給食人員			
		3歳未満児		15 名		3歳未満児		16 名	
		使用量		合計		使用量		合計	
11. 野菜類	緑黄色野菜類	168	120	288	435	256	691		
	その他の野菜類	216		216	26	192	218		
12. 果実類	果実類(生)	0		0	0		0		
	加工品	0		0	0		0		
13. きのこと類		0		0	0		0		
14. 藻類		0		0	0		0		
15. 菓子類		0		0	0		0		
16. 調味料類				0			0		
17. 調理加工食品類				0			0		

*食材がどの食品群に属するかは「食品群別表(2019)」を参考にする。

- ③給食人員には、「その献立を提供した人数」を記載する。
- ④②③の内容が「給食内容検討表」に反映される。

栄養管理のポイント <対象の献立と給食人員>

内容検討表で評価する献立は、基準献立表に記載されている献立で、離乳食は対象外です。給食人員は基準献立表に記載されている献立を提供した数になります。

特に小規模保育事業所は提供食数が少なく、数名の違いが結果に大きく影響するため、給食人員(提供食数)の把握が重要です。保存食、検食分のほか、後期食や完了食の対象者に基準献立とほとんど同じ内容を提供する場合で、使用量に後期食・完了食も含む場合は、「給食人員」数(提供食数)にも後期食や完了食の提供人数を追加する必要があります。

内容検討表

食品群別		1日	2日	合計			1人1日 平均 A	施設食糧 構成基準 B	基準比 A/B%
		月曜	火曜	使用量	可食部率 (%)	※可食量			
11. 野菜類	緑黄色野菜類	288	691	979	90	881	28.4		#DIV/0!
	その他の野菜類	216	218	434	86	373	12.0		#DIV/0!
12. 果実類	果実類(生)				75				#DIV/0!
	加工品				100				#DIV/0!
13. きのこと類					86				#DIV/0!
14. 藻類					100				#DIV/0!
15. 菓子類					100				#DIV/0!
16. 調味料類					100				
17. 調理加工食品類					100				
給食人員		15	16			31			

Ⅲ 内容検討表の活用

内容検討表で算出された「1人1日平均」を用いて評価を行います。

1. 施設の食糧構成基準と比較する

内容検討表の施設食糧構成基準(B)に「施設の食糧構成基準」を入力し、基準比(A/B%)を求める。

「施設食糧構成基準」は給与栄養量の目標を満たす内容になるように作成しています。したがって、内容検討表で算出された「1人1日平均」が「施設食糧構成基準」と近い値となっていれば、「給与栄養量の目標を満たしている」ことが予想されます。

年4回の内容検討表の結果、年間を通じて「施設食糧構成基準」と乖離している食品群については、現状を考慮して、「施設食糧構成基準」を見直します。(「施設食糧構成基準」を変更する場合は、変更した後に給与栄養量の目標を満たしていることを確認します。)

2. その月の市標準献立の食糧構成と比較する

内容検討表の施設食糧構成基準(B)に「市標準献立の食糧構成」を入力し、基準比(A/B%)を求める。

市が作成している献立(市標準献立)は、食品標準成分表を用いて「月の平均が給与栄養量の目標を満たしている」ことを確認しながら作成しています。従って、「1人1日平均」が市標準献立の食糧構成と近い値となっていれば、「給与栄養量の目標を満たしている」ことが予想されます。

3. 簡易な栄養価算定を行い、施設の給与栄養量の目標と比較する

内容検討表で算出された「1人1日平均(A)」を、「簡易栄養価算定表」(計算式入りのエクセルシート)に入力する。

内容検討表で算定された「1人1日平均」と「食品群別荷重平均成分表」を用いると、簡易な栄養価算定を行うことができます。ただし、食品群ごとの算定のため、食品毎の算定より精度は低くなります。

簡易な栄養価算定表		年										月
食品群		可食量	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食物繊維
		g	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
穀類	米		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	パン類		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	めん類		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	その他穀類		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
いも類	いも類(生)		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	加工品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
砂糖類			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
油脂類	動物性		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	植物性		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
種実類			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
豆類	みそ		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	大豆製品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	大豆		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	その他の豆類		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
魚介類	魚介類(生)		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	練製品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
獣鳥肉類	獣鳥肉類(生)		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	加工食品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
卵類			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
乳類	牛乳		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	脱脂粉乳		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	その他の乳製品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜類		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	その他の野菜		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
果実類	果実類(生)		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	加工品		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
きのこ類			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
藻類			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
計			0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
施設の給与栄養量の目標				#DIV/0!	#DIV/0!							

IV 市標準献立を変更する場合の留意点

市が示した標準献立の「メニューを入れ替える」「食材を変更する」などの場合は、変更後も給与栄養量の目標を満たすように、以下のことに留意しましょう。

- ①メニューを入れ替える場合は、栄養価が同じくらいのメニューを選択する。
- ②食材を変更する場合は、同じ食品群から選択する。
- ③毎月送付している献立の表紙に記載している「調理上の工夫点(レシピとの変更点)」は、その月の献立全体の状況で、不足する栄養素を補充するために食材の変更をしています。従ってその食材や使用量を変更すると給与栄養量の目標を満たさない可能性があります。