



令和7(2025)年度 柏崎市
公立・私立保育園

12月の給食だよ!



子どもたちの体格のようす

市内保育園・幼稚園の3～5歳児の5月と10月の身長、体重の測定値から肥満度を算出し、比べてみました。



◆肥満度15%以上
(肥満傾向)の割合

令7. 5月:1,190人中 61人 **5.1%** (令6. 5月:5.4%)

令7.10月:1,189人中 65人 **5.5%** (令6.10月:5.7%)

5月と10月の体格を比較すると、**肥満傾向割合の増加**が見られました。小児期の肥満は、生活習慣を整えながら、**体重を増やさずに身長を伸ばしていくことが大切です。**

小児期に肥満傾向があると成人期の肥満に移行する割合が高くなり、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。一般的に、**3歳児から5歳児は1年間で平均2～3kg程度の体重が増加します。半年間で2kg以上の急激な体重増加は注意しましょう。**

★体重を増やしすぎない生活のポイント★

- ・早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整える
- ・糖分や脂肪分が多いお菓子を取り過ぎない
- ・積極的に体を使って遊ぶ
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・飲み物は水やお茶類を中心にする
- ・週1回は体重をチェックする

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント
1	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き ひじきに みそ汁 牛乳 手作りりんごと人参のケーキ	231kcal 14.3g 12.8g 210 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
2	火	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き おひたし すまし汁 牛乳 手作りすなっ麴	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	淡色 野菜	もやしサラダ
3	水	<u>カレーの日*白ご飯は持参です</u> だいこん 大根カレー キャベツサラダ ヨーグルト		海藻	のり酢あえ
4	木	い どうふ とんじる 炒り豆腐 豚汁 くだもの 牛乳 菓子	241kcal 19.1g 7.9g 356 mg 1.5g	卵	ゆで卵
5	金	スパゲッティのケチャップ炒め たまご 卵スープ くだもの ミルク 田舎パイ	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
8	月	おでんスープ くだもの キャベツとみかんサラダ ヨーグルト	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	芋	大学芋
9	火	や ぎげ こんさい にもの 焼き鮭 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 手作り肉まん風蒸しパン	232kcal 16.2g 12.6g 185 mg 1.5g	肉	豚肉の しょうが焼き
10	水	オープンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ 牛乳 手作りひじきパン	219kcal 14.6g 12.0g 181 mg 1.7g	海藻	のり酢あえ
11	木	こもくに 五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	243kcal 17.4g 12.7g 282 mg 1.9g	卵	オムレツ



☺ 冬至とかぼちゃ 12月22日は冬至です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。「カロテン」というビタミンが豊富でこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。保育園では12月の献立にサラダ、煮物、手作りおやつにかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
12	金	もちつき【完全給食】*白いご飯はいりません 雑煮 きなこもち みかん ㊟わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 雑煮汁 みかん ゼリー		芋	粉ふきいも
15	月	【うさぎ組リクエスト給食】 鶏のからあげ ブロッコリー どさんこスープ 牛乳 手作りさつま芋ケーキ	201kcal 10.3g 9.3g 187 mg 1.2g	魚	ムニエル
16	火	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	223kcal 15.6g 3.3g 281 mg 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
17	水	☺いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 チーズ ヨーグルト	299kcal 17.2g 17.4g 343 mg 1.8g	海藻	ひじきごはん
18	木	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません チキンサンド フレンチサラダ 白菜とウィンナースープ プリン		大豆 製品	湯豆腐
19	金	☺えちゴンのばくもぐランチ 豚肉と大根のこってり煮 みそ汁 くだもの 牛乳 ジャムパン	214kcal 14.0g 9.0g 186 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
22	月	マーボー豆腐 かぼちゃスープ くだもの ミルク カステラ	271kcal 15.0g 14.9g 239 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
23	火	鯖のみそ焼き 昆布あえ けんちん汁 牛乳 手作りポテトボール	227kcal 21.0g 8.1g 285 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	水	ローストチキン マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 プッシュドノエル	251kcal 16.9g 14.8g 158 mg 2.0g	魚	煮魚
25	木	インディアンポテト なめこ汁 チーズ 牛乳 手作り米粉のブラウニー	267kcal 18.2g 9.9g 289 mg 1.3g	大豆 製品	炒り豆腐
26	金	カレーうどん汁 くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト	245kcal 15.0g 3.0g 274 mg 2.1g	淡色 野菜	野菜炒め

＊保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。