



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 ひじき煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 心しらすトースト	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	【完全給食 もちつき】※白ごはんはいりません 3～5歳児: きなこもち ごまもち 雑煮 昆布和え みかん 1～2歳児: ごま塩ご飯 けんちん汁 昆布和え みかん ぎゅうにゅう かし 牛乳 菓子		淡色 野菜	野菜炒め
3	水	【カレーの日】※白ごはんを持ってくるください だいこん 大根カレー ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 心黒ごまマフィン		魚	魚の ホイル焼き
4	木	おでんスープ チーズ かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト	241kcal 19.1g 7.9g 356 mg 1.5g	卵	ゆで卵
5	金	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き おひたし すまし汁 じゅる ミルク 菓子	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	淡色 野菜	もやしサラダ
8	月	スパゲッティのケチャップ炒め くだもの たまご ヨーグルト 卵 スープ	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
9	火	や ぎげ 焼き鮭 こんさい にもの みそ汁 じゅる 根菜の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳 心だいご 大学いも	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 ソッパスープ ぎゅうにゅう 牛乳 心もちもちチーズ	219kcal 14.6g 12.0g 181 mg 1.7g	海藻	のり酢あえ
11	木	ごもくに 五目煮 くだもの みそ汁 じゅる ミルク クロワッサン	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言われます。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	豚肉のアップルソーダ かきたまみそ汁 ごまあえ ヨーグルト	216kcal 20.6g 6.7g 305 mg 1.6g	芋	粉ふきいも
15	月	大根のそぼろ煮 みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋パン	201kcal 10.3g 9.3g 187 mg 1.2g	魚	ムニエル
16	火	ワンタンスープ のり酢和え 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	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 根菜ピラフ 鶏のレモン風味揚げ 白菜サラダ 大根スープ プリン		海藻	ひじきごはん
18	木	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 ピザまん	299kcal 17.2g 17.4g 343 mg 1.8g	肉	チキンソテー
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉と大根のこってり煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	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 きゅうり 麦茶 ♡しゃかしゃかおにぎり	271kcal 15.0g 14.9g 239 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
23	火	鯖のみそ煮 みそ汁 ゆかりあえ ぎゅうにゅう 牛乳 菓子	227kcal 21.0g 8.1g 285 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	水	【クリスマス会】※白ごはんを持ってきてください ツリーバーグ かぼちゃサラダ 白菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ココアマフィン		大豆 製品	炒り豆腐
25	木	ローストチキン コンソメスープ マカロニサラダ ミルク サンタパン	251kcal 16.9g 14.8g 158 mg 2.0g	魚	煮魚
26	金	ビーフンソテー わかめスープ チーズ ヨーグルト	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	芋	大学芋

※♡は手作りおやつです

※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。