



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・朝ごはんでは生活リズムを整える
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・糖分や脂肪分が多いお菓子を取り過ぎない
- ・飲み物は水やお茶類を中心にする
- ・積極的に体を使って遊ぶ
- ・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 おやつは口で囲み 記載しています)	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	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き おひたし 豆腐のすまし汁 <b>マカロニカレーナポリタン</b>	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	淡色 野菜	もやしサラダ
2	火	だいこん 大根のそぼろ煮 くだもの さといも 里芋のみそ汁 <b>みそポテト</b>	201kcal 10.3g 9.3g 187 mg 1.2g	魚	ムニエル
3	水	オープンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ <b>もちもちチーズ</b>	219kcal 14.6g 12.0g 181 mg 1.7g	肉	チキンソテー
4	木	まつかぜ や 松風焼き ゆかりあえ わかめのみそ汁 <b>レモンマドレーヌ</b>	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	卵	卵とじ
5	金	【完全給食】☆発表会☆ チキンたれかつ丼 ごまあえ かきたま汁 くだもの <b>りんごジュース おせんべい</b>			
8	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き ひじき煮 だいこん 大根のみそ汁 <b>りんご</b>	231kcal 14.3g 12.8g 210 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
9	火	さば 鯖のみそ煮 もやしの昆布あえ けんちん汁 <b>メロンラスク</b>	227kcal 21.0g 8.1g 285 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
10	水	インディアンポテト なめこ汁 <b>おにぎり</b>	267kcal 18.2g 9.9g 289 mg 1.3g	大豆 製品	炒り豆腐
11	木	い どうふ 炒り豆腐 くだもの とんじろ 豚汁 <b>グリーンケーキ</b>	241kcal 19.1g 7.9g 356 mg 1.5g	卵	ゆで卵



## ☺ 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月の献立にスープや煮物にかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は昼食 おやつは口で囲み 記載しています)	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	【完全給食】☆誕生会☆ ケチャップライス 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ ジョア ビスケット				
15	月	マーボー豆腐 すまし汁 きなこ蒸しパン	311kcal 14.5g 13.5g 253 mg 1.8g	淡色 野菜	もやし炒め	
16	火	ワンタンスープ くだもの 青菜ののり酢和え おせんべい	223kcal 15.6g 3.3g 281 mg 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き	
17	水	五目煮 白菜のみそ汁 クリスマスケーキ	243kcal 17.4g 12.7g 282 mg 1.9g	卵	オムレツ	
18	木	②いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 チーズ 五目汁 おにぎり	299kcal 17.2g 17.4g 343 mg 1.8g	海藻	ひじきごはん	
19	金	②えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉と大根のこってり煮 くだもの キャベツのみそ汁 スイートポテト	214kcal 14.0g 9.0g 186 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ	
22	月	うどん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの お豆腐ブラウニー	245kcal 15.0g 3.0g 274 mg 2.1g	淡色 野菜	野菜炒め	
23	火	焼き鮭 根菜の煮物 もやしのみそ汁 グラタンパイ	232kcal 16.2g 12.6g 185 mg 1.5g	肉	豚肉の しょうが焼き	
24	水	【完全給食】☆クリスマス会☆ ロールパン ローストチキン フレンチサラダ コンソメスープ ミルクドーナツ				
25	木	スパゲティのケチャップ炒め くだもの たまご 卵スープ ジャムサンド	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ	
26	金	おでんスープ キャベツサラダ おにぎり	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	芋	大学芋	

※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。 柏崎市子ども未来部保育課