



2022年 7月

二セコ町幼児センターきらっと

日	曜日	行事	献立名	3時のおやつ
1	金		親子うどん 胡麻和え チーズ 果物	焼豚ごはん
2	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
3	日		休園	
4	月		ごはん ひき肉と春雨の炒め物 目玉焼き 味噌汁 果物	クロワッサン
5	火		ごはん 焼き魚(あじ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	ミルクゼリー
6	水		ごはん サバの味噌煮 炒り豆腐 野菜スープ 果物	きな粉マカロニ
7	木	七夕	三色丼 大根のサラダ 味噌汁 果物	胡麻トースト
8	金		焼きそば トマトと枝豆のみぞれ和え 卵スープ 果物	チキンライス
9	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
10	日		休園	
11	月		ごはん 鶏の胡麻照り焼き 酢味噌和え 清まし汁 果物	コーンフレーク
12	火		カレーライス コールスロー 福神漬 果物	たこ焼き
13	水		いなぎびごはん カレイの唐揚げ 焼き豆腐のケチャップ炒め 野菜わん 果物	フルーツヨーグルト
14	木		中華丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	焼きピーマン
15	金	くま組登山	スパゲティミートソース ゆかり和え 清まし汁 果物	わかめごはん
16	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
17	日		休園	
18	月	海の日	休園	
19	火		ごはん 焼き魚(ほっけ) 大豆ひじき煮 味噌汁 果物	フレンチトースト
20	水		ごはん のりたま納豆 もやしのナムル 味噌汁 果物	いちごプリン
21	木		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	とうもろこし
22	金	終業日	けんちゃんうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	ピラフ
23	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
24	日		休園	
25	月		ごはん 赤魚のケチャップ焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	ミルクパン
26	火		ごはん 豚肉とピーマンのソテー 厚揚げのみそ焼き 大根のスープ 果物	冷たいソーメン
27	水		ごはん 鶏のカレー風味焼き しらす和え 味噌汁 果物	シュガートースト
28	木		ごはん タラの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ゼリー
29	金		冷やしラーメン エビフライ チーズ 果物	おほか・ピースごはん
30	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
31	日		休園	

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。

今月の栄養量 (牛乳とおやつを含めています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	540kcal	22g	18g	248g

《今月の果物》

オレンジ・スイカ・メロン・グレープフルーツ・バナナなど
都合により変更する場合があります。

水分補給にきをつけて



7月は、真夏のように暑かったり、雨の日が続いたり体調を崩しやすいものです。大人に比べ子供は身体活動や代謝が盛んなため、脱水症状がおこりやすく水分補給には、特に注意していきましょう。

- 《ポイント》
- ・のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を。
 - ・一度にたくさん飲まず、冷たいものはゆっくりと。
 - ・清涼飲料水の飲みすぎに注意。

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

5月	食材	生産地	食材	生産地	食材	生産地
	じゃがいも	道内	ピーマン	九州	清見オレンジ	愛媛
	人参	道内・四国	白菜	愛知・道内	バナナ	フィリピン
	玉葱	道内	しいたけ	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
	キャベツ	愛知	えのき	道内	グレープフルーツ	イスラエル
	大根	九州・道内	しめじ	道内	りんご	道内
	長ネギ	道内	小松菜	道内		
	ほうれん草	道内	きゅうり	九州		
	レタス	道内	ブロッコリー	九州		
	トマト	道内	パプリカ	韓国	牛乳	よつ葉
	アスパラ	道内	ミニトマト	九州・道内		
	かぼちゃ	ニュージーランド	舞茸	道内	米	ニセコ産ななつぼし

6月	食材	生産地	食材	生産地	食材	生産地
	じゃがいも	道内	ピーマン	九州	清見オレンジ	愛媛
	人参	四国・九州・道内	白菜	愛知・道内	バナナ	フィリピン
	玉葱	オーストラリア・九州・四国	しいたけ	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
	キャベツ	愛知・道内	えのき	道内	グレープフルーツ	アメリカ
	大根	道内	しめじ	道内	りんご	道内
	長ネギ	道内	エリンギ	道内	オレンジ	アメリカ
	ほうれん草	道内	小松菜	道内		
	なす	四国	きゅうり	道内		
	トマト	道内	ブロッコリー	九州		
	ニラ	道内	パプリカ	韓国	牛乳	よつ葉
	みつば	愛知	ミニトマト	道内		
	サニーレタス	道内	なめこ	道内	米	ニセコ産ななつぼし
	生姜	四国	ごぼう	道内		
	さつまいも	徳島				

※6月の食材産地は、6月28日現在のものです。