



# 献立表

2024年 8月

ニ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	木		ごはん 鶏の味噌焼き おかか和え 中華スープ 果物	ゼリー
2	金		ちゃんこうどん きゅうりと大根の酢の物 チーズ 果物	ワカメごはん
3	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
4	日		休園	
5	月		ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのナムル 味噌汁 果物	コーンフレーク
6	火		麦ごはん ホッケのカレー風味焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	ラスク
7	水		麻婆豆腐丼 野菜サラダ 味噌汁 果物	そうめん
8	木		ごはん サケの磯辺焼き もやしとにらの炒め物 味噌汁 果物	とうもろこし
9	金		焼きそば トマトとブロッコリーのサラダ 清まし汁 果物	ゆかり・チーズごはん
10	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
11	日	山の日	休園	
12	月	振替休日	休園	
13	火	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
14	水	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	木	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	金		スパゲティナポリタン ワカメと野菜のサラダ スープ 果物	エビピラフ
17	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
18	日		休園	
19	月	始業日	カレーライス チーズと野菜のサラダ ミニトマト 福神漬 果物	どら焼き
20	火		いなきびごはん タラのケチャップ焼き 肉野菜炒め中華風 味噌汁 果物	フルーツゼリー
21	水		ごはん ハムエッグ 大根のそぼろ煮 味噌汁 果物	ジャムサンド
22	木		ごはん 鶏肉のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	焼きビーフン
23	金		しょうゆラーメン ブロッコリーのゴママヨ和え チーズ 果物	サケごはん
24	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
25	日		休園	
26	月		ごはん 焼き魚(サバ) ささみと野菜の中華和え 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
27	火		ごはん のりたま納豆 イカときゅうりのサラダ 味噌汁 果物	さつま芋蒸しパン
28	水	お誕生会	五目ごはん ささみフライ しらすと揚げナス和え きのことスープ 果物	チーズ・ビスケット
29	木		ごはん 煮魚(アカウオ) ウィンナーと野菜のソテー 味噌汁 果物	きな粉パン
30	金		親子うどん 竹輪とキャベツのサラダ チーズ 果物	カレーピラフ
31	土	協力保育	お弁当持参	バナナ

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。  
☆ 土曜日は、お弁当持参です。



## 夏野菜で熱をとりましょう



今月の栄養量 (3~5歳児)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつを含めています)	530kcal	22g	18.3g	267g

きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。暑いからと言って、ジュース類やアイスクリームだけではなく夏野菜もたくさん食べて暑さを乗りきりましょう。

### 《今月の果物》

スイカ・メロン・オレンジ・キウイ・バナナなど  
都合により変更する場合があります。