



# 献立表

2025年 9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  | 月  |         | ごはん 豚肉と春雨の五目炒め イカリングフライ 味噌汁 果物       | コーンフレーク     |
| 2  | 火  |         | ごはん 焼き魚(サケ) 鶏とブロッコリーのカレー風味ソテー 味噌汁 果物 | メロンパン       |
| 3  | 水  |         | ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め はんぺんのチーズ焼き 中華スープ 果物 | マカロニナポリタン   |
| 4  | 木  | 運動会総練習  | ハヤシライス 豆腐のサラダ チーズ 果物                 | フルーツゼリー     |
| 5  | 金  |         | 焼きそば 野菜のマリネ 清まし汁 果物                  | 焼き豚ごはん      |
| 6  | 土  | 運動会     |                                      |             |
| 7  | 日  |         | 休園                                   |             |
| 8  | 月  | 短時間児振休  | ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き ニラ卵汁 果物       | さつま芋        |
| 9  | 火  | お誕生会    | ピースごはん チーズハンバーグ コールスロー 味噌汁 果物        | 肉まん         |
| 10 | 水  |         | 麦ごはん 肉豆腐 もやしのゴマ酢 味噌汁 果物              | プリン         |
| 11 | 木  |         | ごはん 焼き魚(サバ) なめ苺和え 鶏ごぼう汁 果物           | ジャム・ホイップサンド |
| 12 | 金  | くま組見学旅行 | ラーメン 揚げナスのみぞれ和え チーズ 果物               | おかか・チーズごはん  |
| 13 | 土  | 協力保育    | お弁当持参                                | バナナ         |
| 14 | 日  |         | 休園                                   |             |
| 15 | 月  | 敬老の日    | 休園                                   |             |
| 16 | 火  |         | ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物                | ミルクパン       |
| 17 | 水  |         | ごはん 旨煮 かぼちゃのかき揚げ 味噌汁 果物              | フルーツヨーグルト   |
| 18 | 木  |         | カレーライス ツナと大豆のサラダ 福神漬け 果物             | 豆乳ウエハース     |
| 19 | 金  | 秋の遠足    | うどん 青のりポテト トマト チーズ 果物                | 枝豆・昆布ごはん    |
| 20 | 土  | 協力保育    | お弁当持参                                | 菓子パン        |
| 21 | 日  |         | 休園                                   |             |
| 22 | 月  |         | ごはん 焼き魚(ホッケ) 炒り豆腐 味噌汁 果物             | ゴマトースト      |
| 23 | 火  | 秋分の日    | 休園                                   |             |
| 24 | 水  |         | ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物          | ポタージュスープ    |
| 25 | 木  |         | いなきびごはん 焼き魚(カレイ) かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物     | ゼリー         |
| 26 | 金  |         | スパゲティミートソース しらすと野菜のサラダ スープ 果物        | サケ・わかめごはん   |
| 27 | 土  | 協力保育    | お弁当持参                                | バナナ         |
| 28 | 日  |         | 休園                                   |             |
| 29 | 月  |         | ごはん 煮魚(アカウオ) もやしの中華炒め 味噌汁 果物         | ミニポテトフライ    |
| 30 | 火  |         | 中華丼 ゆかり和え 味噌汁 果物                     | 焼きドーナツ      |

☆ 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 (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) | 543kcal | 21.7g | 20.1g | 248g  |

《今月の果物》

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

## 夏の疲れがたまっていますか？

今年の夏は、暑い日が多くジメジメとする日も続きました。食欲が低下して、夏の疲れが蓄積しています。

＜そんな時には、3つのポイントが重要です＞

- 1、ビタミンB1を含む食材を食べましょう。(豚肉・うなぎ・枝豆・ゴマなど)
- 2、1日3食バランスよく食べましょう。特に朝食が大切です。
- 3、睡眠時間をしっかりととり、よく眠って疲れを溜めないようにしましょう。

日清医療食品株式会社