

# 献立表



2026年 5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	金		スパゲティミートソース ツナサラダ 大根のスープ 果物	サクごはん
2	土		お弁当持参	バナナ
3	日	憲法記念日	休園	
4	月	みどりの日	休園	
5	火	こどもの日	休園	
6	水	振替休日	休園	
7	木		カレーライス 春雨サラダ トマト 果物	コーンフレーク
8	金		ちゃんこうどん シュウマイ チーズ 果物	昆布・人参ごはん
9	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
10	日		休園	
11	月		ごはん 焼き魚(サバ) 人参のそぼろ煮 味噌汁 果物	ビスケット・バナナ
12	火		ごはん 豚肉の生姜焼き エビフライ 味噌汁 果物	きな粉パン
13	水		ごはん タラのカレー風味焼き 肉大根 味噌汁 果物	チーズかぼちゃ
14	木		いなきびごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 しらす和え 味噌汁 果物	プリン
15	金		焼きそば グリーンサラダ ワカメスープ 果物	焼き豚・卵ごはん
16	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
17	日		休園	
18	月		ごはん ホッケの味噌焼き ゆかり和え チキンスープ 果物	飲むヨーグルト
19	火		ごはん のりたま納豆 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	ゴマトースト
20	水		ごはん 焼き魚(カレイ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	肉まん
21	木	お誕生会	五目ごはん チーズハンバーグ イカときゅうりのサラダ 清まし汁 果物	アンパンマンせんべい
22	金		けんちんうどん かぼちゃのサラダ チーズ 果物	コーンピラフ
23	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
24	日		休園	
25	月		ハヤシライス もやしナムル 果物	フルーツヨーグルト
26	火		麦ごはん キスのフライ 厚揚げとアスパラの中華炒め 味噌汁 果物	りんご蒸しパン
27	水		他人丼 大根サラダ 味噌汁 果物	マカロニナポリタン
28	木	きつね組親子レク	ごはん 鶏の胡麻照り焼き コールスロー 味噌汁 果物	フレンチトースト
29	金		しょうゆラーメン ツナポテト 果物	チーズ・枝豆ごはん
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 (3~5歳児)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつ含まれています)	537kcal	21.4g	19.6g	272g

## 《今月の果物》

オレンジ・キウイ・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。

## ～骨や筋肉をつくる食材～ 牛乳

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています

- ・丈夫な歯や骨をつくる
- ・血や筋肉となり、体を動かすエネルギーになる
- ・脳や神経の発達に役立ち、神経を落ち着かせる働きもある
- ・体全体の調子を整え、健康を保つ

たくさん飲んで、元気な体づくりに役立てましょう！  
センターでも毎日、提供しています

