



献立表

2024年 6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	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
2	日		休園	
3	月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
4	火		カレーライス 白菜のサラダ トマト 福神漬け 果物	チーズかぼちゃ
5	水		ごはん 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 果物	ミネストローネ
6	木		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目なます 豚汁 果物	ゼリー
7	金	4・5歳児親子バス遠足	スパゲティナポリタン 野菜サラダ スープ 果物	フレンチトースト
8	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
9	日		休園	
10	月		ごはん 焼き魚(サケ) にらの卵とじ 味噌汁 果物	レーズンパン
11	火		ごはん 鶏肉のおし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	フルーツゼリー
12	水		ハヤシライス キャベツの和風サラダ ミニトマト 果物	ビスケット
13	木		麦ごはん 鶏すきやき風煮 豆腐シュウマイ 味噌汁 果物	きな粉トースト
14	金	春の遠足	ちゃんこうどん 青のりポテト チーズ 果物	バターコーンごはん
15	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
16	日		休園	
17	月		ごはん 焼き魚(サバ) もやし中華和え 味噌汁 果物	いちごプリン
18	火		ごはん のりたま納豆 イカとブロッコリーのソテー 味噌汁 果物	ミニメロンパン
19	水	お誕生会	ピースごはん シチュー はんぺんのチーズ焼き おかか和え 果物	ちょぼちょぼクッキー
20	木		ごはん カレイの唐揚げ ささみと野菜の胡麻ドレ 味噌汁 果物	ひじき蒸しパン
21	金		焼きそば トマトのサラダ 清まし汁 果物	枝豆・昆布ごはん
22	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
23	日		休園	
24	月		ごはん 煮魚(赤魚) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	豆乳ウエハース
25	火		ごはん スペニッシュオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
26	水		いなぎびごはん タラのケチャップ焼き なめ苺和え 味噌汁 果物	あん・バターサンド
27	木		ごはん 肉豆腐 イカリングフライ 味噌汁 果物	マカロニナポリタン
28	金	年長児お楽しみ会	しょうゆラーメン ブロッコリーの胡麻マヨ和え チーズ 果物	野菜パン
29	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
30	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。

旬の食材 トマト



今月の栄養量 (3~5歳児) (牛乳とおやつ含まれています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	518kcal	20.9g	18.3g	258g

《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。



トマトは、南米ペルー・エクアドルが原産。日本へは、1680年頃ポルトガル人によって伝えられました。6月~8月が旬で「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンE・C・カルシウム・鉄分などの栄養が豊富で高血圧予防やコレステロールを抑える働きもあります。北海道では、平取町(日高支庁管内)が全道一の出荷量を誇っています。

日清医療食品株式会社