

献立表

2025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	日		休園	
2	月		ごはん 鶏のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
3	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目なます 豚汁 果物	ミネストローネ
4	水		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	ゼリー
5	木		ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐シュウマイ 味噌汁 果物	レーズンパン
6	金	4・5歳児親子バス遠足	ちゃんこうどん ゴマ和え チーズ 果物	粉ふき芋
7	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
8	日		休園	
9	月		ごはん 焼き魚(サケ) ニラの卵とし 味噌汁 果物	ミニメロンパン
10	火		ごはん 鶏肉のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	フルーツゼリー
11	水		ハヤシライス キャベツの和風サラダ 果物	ミニポテト
12	木		麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 果物	チーズトースト
13	金		焼きそば トマトのサラダ 清まし汁 果物	人参・わかめごはん
14	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	日		休園	
16	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
17	火		ごはん 煮魚(カレイ) 竹輪と野菜のゴマドレ 味噌汁 果物	さつま芋
18	水		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	ひじき蒸しパン
19	木	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	金	春の遠足	親子うどん 青のりポテト チーズ 果物	バターコーンごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
22	日		休園	
23	月		ごはん 煮魚(アカウオ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	あんまん
24	火		ごはん スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
25	水		いなぎびごはん タラのケチャップ焼き なめ茸和え 味噌汁 果物	きな粉トースト
26	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
27	金	くま組お楽しみ会	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	ミルクパン
28	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
29	日		休園	
30	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

☆ 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



今月の栄養価 (3～5歳児) (牛乳とおやつつきめています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	519kcal	21.2g	17.9g	261g

《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