



2025年 10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  | 水  |          | ハヤシライス 野菜サラダ 果物                     | アンパンマンせんべい |
| 2  | 木  |          | ごはん 鶏と野菜のトマト煮 白雪サラダ 味噌汁 果物          | シュガートースト   |
| 3  | 金  |          | 焼きそば きゅうりの生酢 清まし汁 チーズ 果物            | しらすごはん     |
| 4  | 土  | 協力保育     | お弁当持参                               | 菓子パン       |
| 5  | 日  |          | 休園                                  |            |
| 6  | 月  | 十五夜      | ごはん 焼き魚(サバ) 春雨サラダ 味噌汁 果物            | あんまん       |
| 7  | 火  |          | 麦ごはん 揚げかぼちゃと豚肉の炒め物 ナムル 味噌汁 果物       | いちごプリン     |
| 8  | 水  |          | ごはん 鶏のチーズ焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物           | 焼きビーフン     |
| 9  | 木  |          | ごはん ホッケのカレー風味焼き カニカマとキャベツのサラダ 豚汁 果物 | フレンチトースト   |
| 10 | 金  | 焼き芋パーティー | けんちんうどん シュウマイ チーズ 果物                | チキンピラフ     |
| 11 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                               | バナナ        |
| 12 | 日  |          | 休園                                  |            |
| 13 | 月  | スポーツの日   | 休園                                  |            |
| 14 | 火  |          | ごはん タラの磯辺焼き 五目ひじき 味噌汁 果物            | たこ焼き       |
| 15 | 水  | お誕生会     | ピースごはん 豚肉の生姜焼き エビフライ 味噌汁 果物         | フルーツヨーグルト  |
| 16 | 木  |          | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ささみと野菜のサラダ 味噌汁 果物     | きな粉パン      |
| 17 | 金  |          | スパゲティナポリタン 野菜のマリネ たまごスープ 果物         | 栗ごはん       |
| 18 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                               | 菓子パン       |
| 19 | 日  |          | 休園                                  |            |
| 20 | 月  |          | ごはん 大根と人参のそぼろ煮 目玉焼き 味噌汁 果物          | コーンフレーク    |
| 21 | 火  |          | ごはん 焼き魚(カレイ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物           | みかんゼリー     |
| 22 | 水  |          | ごはん 鶏のみぞれ煮 コールスロー 味噌汁 果物            | ミネストローネ    |
| 23 | 木  |          | カレーライス トマトのサラダ 福神漬 果物               | レーズンパン     |
| 24 | 金  |          | ラーメン じゃが芋とブロッコリーの胡麻和え チーズ 果物        | 人参・わかめごはん  |
| 25 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                               | バナナ        |
| 26 | 日  |          | 休園                                  |            |
| 27 | 月  |          | ごはん 麻婆野菜 イカリングフライ 味噌汁 果物            | クロワッサン     |
| 28 | 火  |          | ごはん のりたま納豆 大根ときゅうりの酢の物 味噌汁 果物       | ビスケット・チーズ  |
| 29 | 水  |          | いなきびごはん 鶏の味噌焼き 人参しりしり 清まし汁 果物       | 蒸しパンケーキ    |
| 30 | 木  |          | ごはん 焼き魚(アジ) 肉じゃが 味噌汁 果物             | すいとん       |
| 31 | 金  |          | ちゃんこうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物               | かぼちゃプリン    |

☆ 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) | 540kcal | 21.6g | 20.3g | 242g  |

《今月の果物》

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

## 旬の食材 かぼちゃ

9月～10月が旬で、北海道は、全国1のかぼちゃの産地です。

作付け全国1の和寒町では、北海道の各産地の出荷終了までの貯蔵管理をして、9月後半より冬至まで出荷が可能です。

β-カロテン・ビタミンC・E・食物繊維が豊富で、皮も種も食べられるので、いろいろな料理やスイーツにもなるおいしい食材です。

今年も、センターの畑でたくさん収穫されたので、給食で提供しています。

日清医療食品株式会社