

献立表



2026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	月		ごはん 鶏肉のケチャップ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
2	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目なます 味噌汁 果物	ゼリー
3	水		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
4	木		カレーライス アスパラと白菜のサラダ 福神漬け 果物	ミネストローネ
5	金	4.5歳児親子バス遠足	ちゃんこうどん ブロッコリーの胡麻和え チーズ 果物	粉ふき芋
6	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
7	日		休園	
8	月		ごはん 焼き魚(サケ) にらの卵とじ 味噌汁 果物	焼きドーナツ
9	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	ミニポテト
10	水		麦ごはん 焼き魚(サバ) もやし中華和え 味噌汁 果物	チーストースト
11	木		ハヤシライス キャベツの和風サラダ 果物	フルーツゼリー
12	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
13	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
14	日		休園	
15	月		麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのナムル 味噌汁 果物	いちごプリン
16	火		ごはん 煮魚(カレイ) 竹輪と野菜の胡麻ドレ 味噌汁 果物	豆乳ウエハース
17	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
18	木	お誕生会	ピースごはん シチュー はんぺんフライ おかか和え 果物	きな粉トースト
19	金	春の遠足	親子うどん ツナ・コーンポテト トマト 果物	しらす・ゆかりごはん
20	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
21	日		休園	
22	月		ごはん 煮魚(アカウオ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	蒸しパンケーキ
23	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
24	水		いなきびごはん サケのマヨネーズ焼き なめ茸和え 味噌汁 果物	どら焼き(てるてる坊主)
25	木		ごはん 肉豆腐 イカリリングフライ 味噌汁 果物	マカロニナポリタン
26	金	くま組お楽しみ会	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	ミルクパン
27	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
28	日		休園	
29	月		ごはん 豚挽肉と春雨の炒め物 目玉焼き 味噌汁 果物	クロワッサン
30	火		ごはん タラの磯辺焼き 肉野菜炒め 味噌汁 果物	たこ焼き

- ☆ 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) (牛乳とおやつを含めています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	528kcal	21.1g	19g	254g

《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。