

# 献立表



2026年 7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		中華丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	コーンフレーク
2	木		ごはん ホッケのマヨネーズ焼き 大豆ひじき煮 味噌汁 果物	ジャムホイップサンド
3	金		スパゲティミートソース 豆腐のサラダ 清まし汁 果物	焼きサケごはん
4	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
5	日		休園	
6	月		ごはん 焼き魚(サバ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	ビスケット・チーズ
7	火	七夕	三色丼 大根のサラダ 味噌汁 果物	フルーツポンチ
8	水		ハヤシライス キャベツの和風サラダ 果物	焼きビーフン
9	木		いなきびごはん キスのフライ 厚揚げと野菜の炒め煮 味噌汁 果物	胡麻トースト
10	金	お誕生会	焼きそば トマトと枝豆のみぞれ和え きのことスープ 果物	しらすごはん
11	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
12	日		休園	
13	月		ごはん のりたま納豆 もやしのナムル 味噌汁 果物	ゼリー
14	火		麦ごはん 鶏のカレー風味焼き 酢味噌和え 清まし汁 果物	フレンチトースト
15	水		ごはん サケの胡麻塩焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
16	木		カレーライス コールスロー 福神漬け 果物	アンパンマンせんべい
17	金	くま組登山	けんちんうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	わかめごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
19	日		休園	
20	月	海の日	休園	
21	火	終業日	ごはん 赤魚のケチャップ焼き 鶏と大根の炊き合わせ 味噌汁 果物	とうもろこし
22	水		ごはん 豚肉とピーマンのソテー はんぺんの味噌焼き 清まし汁 果物	シュガートースト
23	木		ごはん ささみフライ しらす和え 味噌汁 果物	ミルクゼリー
24	金		スパゲティナポリタン ツナサラダ 卵スープ 果物	おかか・チーズごはん
25	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
26	日		休園	
27	月		ごはん サバの味噌煮 肉ともやしのソテー 野菜スープ 果物	蒸しパンケーキ
28	火		ごはん あぶ玉 ナムル 味噌汁 果物	冷たいコーンスープ
29	水		ごはん カレイの甘酢あん ゆかり和え 味噌汁 果物	ハム・チーズトースト
30	木		ごはん 鶏の磯辺焼き 胡麻和え 中華スープ 果物	ミニポテトフライ
31	金		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	チキンライス

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。

## 水分補給に気をつけて!



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
(牛乳とおやつきめています)	543kcal	21.7g	20g	247g

### 《今月の果物》

オレンジ・キウイ・バナナ・スイカ・メロンなど  
都合により変更する場合があります。

日増しに暑くなってきました。7月は、真夏のように暑くなったり雨の日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、熱中症の予防にも注意が必要です。大人に比べて、子供は身体活動などの代謝が盛んなため脱水症状がおこりやすいので、水分補給には特に注意していきましょう。

日清医療食品株式会社