

献立表



2026年 9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	火		ごはん 焼き魚(サケ) 鶏肉とブロッコリーのカレー風味ソテー 味噌汁 果物	さつま芋
2	水		ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃの天ぷら 中華スープ 果物	マカロニナポリタン
3	木		ハヤシライス 豆腐のサラダ チーズ 果物	フルーツゼリー
4	金		焼きそば 野菜のマリネ 清まし汁 果物	しらすごはん
5	土	運動会		
6	日		休園	
7	月	短時間児振休	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き ニラ卵汁 果物	ミニポテトフライ
8	火		ごはん 焼き魚(サバ) なめ苺和え 鶏ごぼう汁 果物	蒸しパンケーキ
9	水		麦ごはん 肉豆腐 もやしのゴマ酢 味噌汁 果物	あん・ホイップサンド
10	木	お誕生会	ピースごはん チーズハンバーグ コールスロー 味噌汁 果物	肉まん
11	金	くま組見学旅行	ラーメン 揚げナスのみぞれ和え チーズ 果物	わかめごはん
12	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
13	日		休園	
14	月		ごはん 焼き魚(ホッケ) 炒り豆腐 味噌汁 果物	ミルクパン
15	火		カレーライス ツナと大豆のサラダ 福神漬け 果物	フルーツヨーグルト
16	水		ごはん 旨煮 かぼちゃのかき揚げ 味噌汁 果物	ゴマトースト
17	木		ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物	ゼリー
18	金	秋の遠足	うどん 青のりポテト トマト チーズ 果物	人参・昆布ごはん
19	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
20	日		休園	
21	月	敬老の日	休園	
22	火	国民の休日	休園	
23	水	秋分の日	休園	
24	木		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンスープ
25	金		スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ 果物	みたらし団子(芋団子)
26	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
27	日		休園	
28	月		ごはん 煮魚(アカウオ) もやし中華炒め 味噌汁 果物	コーンフレーク
29	火		中華丼 ゆかり和え 味噌汁 果物	焼きドーナツ
30	水		いなきびごはん 焼き魚(カレイ) かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	チーズトースト

☆ 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) (牛乳とおやつ含めています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	539kcal	21.1g	20.2g	247g

《今月の果物》

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

夏の疲れがたまっていますか？

今年の夏は、暑い日が多くジメジメとする日も続きました。食欲が低下して、夏の疲れが蓄積しています。

＜そんな時には、3つのポイントが重要です＞

- 1、ビタミンB1を含む食材を食べましょう。(豚肉・うなぎ・枝豆・ゴマなど)
- 2、1日3食バランスよく食べましょう。特に朝食が大切です。
- 3、睡眠時間をしっかりととり、よく眠って疲れを溜めないようにしましょう。

日清医療食品株式会社