

献立表



2026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	木		ハヤシライス 野菜サラダ 果物	アンパンマンせんべい
2	金		焼きそば きゅうりの生酢 清まし汁 チーズ 果物	チキンピラフ
3	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
4	日		休園	
5	月		ごはん 焼き魚(サバ) 春雨サラダ 味噌汁 果物	あんまん
6	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
7	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
8	木	お誕生会	ピースごはん 豚肉の生姜焼き イカリングフライ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
9	金	焼き芋パーティー	スパゲティミートソース ブロッコリーの胡麻マヨ和え 清まし汁 果物	サケごはん
10	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
11	日		休園	
12	月	スポーツの日	休園	
13	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
14	水		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
15	木		ごはん サケのマヨネーズ焼き ささみと野菜のサラダ 味噌汁 果物	きな粉パン
16	金		けんちんうどん ツナポテト チーズ 果物	しらすごはん
17	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
18	日		休園	
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
25	日		休園	
26	月		ごはん 麻婆野菜 エビフライ 味噌汁 果物	クロワッサン
27	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
28	水		いなぎびごはん 鶏の味噌焼き 人参しりしり 清まし汁 果物	栗蒸しパン
29	木		ごはん 焼き魚(アジ) 肉じゃが 味噌汁 果物	ずいとん
30	金		ちゃんこうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	バターコーンごはん
31	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン

- ☆ 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 かぼちゃ

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)	550kcal	22g	20.6g	254g

《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。

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