



2023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	日		休園	
2	月		ごはん 煮魚(赤魚) もやし中華炒め 味噌汁 果物	コーンスープ
3	火		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 畑のかぼちゃ 味噌汁 果物	たこ焼き
4	水		ごはん ホッケのカレー風味焼き コールスロー 豚汁 果物	フレンチトースト
5	木		ごはん 鶏と野菜のトマト煮 白雪サラダ 味噌汁 果物	あんまん
6	金		スパゲティナポリタン 野菜サラダ ワカメスープ 果物	しらすごはん
7	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
8	日		休園	
9	月	スポーツの日	休園	
10	火		ハヤシライス きゅうりの生酢 果物	みかんゼリー
11	水	お誕生会	ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼きビーフン
12	木	栄養指導(ひつじ)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ささみと野菜のゴマドレ和え たまごスープ 果物	あん・バターサンド
13	金	焼き芋パーティー	焼きそば トマトのサラダ きのことスープ チーズ 果物	チキンピラフ
14	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
15	日		休園	
16	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
17	火		ごはん タラの磯辺揚げ 五目ひじき 中華スープ 果物	フルーツヨーグルト
18	水		ごはん 鶏のみぞれ煮 竹輪とキャベツのサラダ 味噌汁 果物	ミネストローネ
19	木		カレーライス 野菜のマリネ 福神漬 果物	ミルクパン
20	金		ラーメン じゃが芋のごま和え チーズ 果物	人参・ワカメごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
22	日		休園	
23	月		ごはん 麻婆野菜 エビフライ 味噌汁 果物	クロワッサン
24	火	健康診断	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	すいとん
25	水	おたすけまんの会	いなぎびごはん 焼き魚(アジ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	ビスケット
26	木		ごはん 鶏のみそ焼き 人参しりしり 清まし汁 果物	きな粉パン
27	金		けんちんうどん チーズ粉ふき芋 果物	カレーピラフ
28	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
29	日		休園	
30	月		ごはん 焼き魚(サバ) 春雨サラダ 味噌汁 果物	チーズトースト
31	火		ごはん 揚げかぼちゃと豚肉の炒め物 ゆかり和え 味噌汁 果物	かぼちゃポーロ

☆ 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 (牛乳とおやつ含まれています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	539kcal	21.2g	19.7g	240g

《今月の果物》

ブドウ・オレンジ・りんご・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、種も皮も食べられる  
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。  
センターの畑でも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