



献立表

2023年 11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 もやしとぎゅうりの酢のもの 味噌汁 果物	レーズンパン
2	木		ごはん アジのカレー風味焼き 人参のそぼろ煮 味噌汁 果物	コーンフレーク
3	金	文化の日	休園	
4	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
5	日		休園	
6	月		ごはん とんかつ 酢味噌和え くず豆腐汁 果物	胡麻トースト
7	火		ごはん タラのケチャップ焼き 切干し大根と青菜のサラダ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
8	水		カレーライス 和風サラダ 福神漬 果物	ゼリー
9	木		ごはん 鮭の塩焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵スープ 果物	栗蒸しパン
10	金		ラーメン かぼちゃとチーズのサラダ 果物	コーンピラフ
11	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
12	日		休園	
13	月		ごはん ハムエッグ なめたけ和え 鶏ごぼう汁 果物	ラスク
14	火	お誕生会	ピースごはん シチュー イカリングフライ 胡麻和え 果物	たこ焼き
15	水		いなぎびごはん 煮魚(カレイ) ブロッコリーのソテー 味噌汁 果物	焼きピーマン
16	木	栄養指導(くま組)	ごはん のりたま納豆 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	ミルクパン
17	金		ちゅんこうどん ツナポテト チーズ 果物	ひじきごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
19	日		休園	
20	月		ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	肉まん
21	火		麦ごはん 鶏のおろし煮 炒り卵のサラダ 味噌汁 果物	プリン
22	水		ごはん 鮭の磯辺焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 味噌汁 果物	コーンクリームスープ
23	木	勤労感謝の日	休園	
24	金		スパゲティナポリタン 豆腐のサラダ スープ 果物	しらすごはん
25	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
26	日		休園	
27	月		ごはん 焼き魚(ほっけ) 豚じゃぶと野菜のみぞれ和え 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
28	火		三色丼 シルバーサラダ 味噌汁 果物	芋だんご汁
29	水		ごはん 鶏ささみフライ もやしの中華和え 味噌汁 果物	野菜パン
30	木		ハヤシライス 野菜サラダ 果物	豆乳ウエハース

☆ 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
	543kcal	22g	19.1g	274g

《今月の果物》

りんご・オレンジ・キウイ・みかん・バナナなど
都合により変更する場合があります。

米のおはなし



北海道は、米の作付け面積・収穫量ともに全国トップレベルです。収穫は、9月～10月に行われます。寒冷地では、不可能と言われていた米づくりは、北広島で成功して全国に広がりました。「ななつぼし」「ほしのゆめ」「おほろつき」「ゆめぴりか」など様々な品種が開発され米粉にも注目が集まっています。エネルギーのもとになる炭水化物のほかたんぱく質・食物繊維・ビタミンなどいろいろな栄養が含まれています。

日清医療食品株式会社