



献立表

2023年 12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	金		焼きそば 大根と豆のマリネ 清まし汁 チーズ 果物	おかか・人参ごはん
2	土	発表会		
3	日		休園	
4	月	短時間児休業日	ごはん タラの磯部焼き 白和え 味噌汁 果物	クロワッサン
5	火		ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
6	水		麦ごはん 手羽元と大根の煮物 かき揚げ 味噌汁 果物	すいとん
7	木		ごはん カニ風味焼き 金平ごぼう 石狩汁 果物	たい焼き
8	金	もちつき会	カうどん 五目ナムル チーズ 果物	干しエビ・わかめごはん
9	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
10	日		休園	
11	月		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め あさり汁 果物	パンプキンスープ
12	火		ごはん 目玉焼き 厚揚げのケチャップ炒め 味噌汁 果物	レーズンパン
13	水	お誕生会	バターコーンごはん キスのフライ ウィンナーと野菜のソテー スープ 果物	プリン
14	木	栄養指導 (ひつじ組)	ごはん のりたま納豆 酢味噌和え キャベツときのこのスープ 果物	いちごジャムサンド
15	金		ラーメン シュウマイ チーズ 果物	しらす・青菜ごはん
16	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
17	日		休園	
18	月		ごはん 赤魚のおろし煮 ナムル 味噌汁 果物	肉まん
19	火		いなきびごはん 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼きビーフン
20	水		カレーライス 和風サラダ 福神漬け 果物	ゼリー
21	木		ごはん すき焼き風煮 イカリングフライ 味噌汁 果物	きな粉トースト
22	金	クリスマス会 終業日	スパゲティナポリタン 鶏の唐揚げ ポイル野菜 スープ ケーキ 果物	ピラフ
23	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
24	日		休園	
25	月		ごはん ホッケのマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
26	火		ごはん かぼちゃのシチュー エビフライ フロッコリーのサラダ 果物	フレンチトースト
27	水		ごはん カレイの煮付け 肉野菜炒め 味噌汁 果物	蒸しパン
28	木		親子丼 ゆかり和え すりみ汁 果物	ミネストローネ
29	金	保育納め	ちゃんこうどん じゃが芋の磯和え チーズ 果物	ミルクパン
30	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
31	日		休園	

☆ 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)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつつけています)	548kcal	21.9g	19.1g	280g

《今月の果物》

りんご・みかん・キウイ・バナナなど
都合により変更する場合があります。

旬の果物 みかん



みかんには、夏みかん・ネーブル・オレンジなどの仲間がたくさんありますが、冬の果物です。最近では、温室で作られるので夏でも食べることができますが、12月・1月のものももっとおいしいです。みかんには、ビタミンCが多く含まれているので風邪にかかりにくくしたり、疲れを回復したりする働きがあります。

日清医療食品株式会社