



# 献立表

2023年 7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	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
2	日		休園	
3	月		ごはん ひき肉と春雨の炒め物 目玉焼き 味噌汁 果物	クロワッサン
4	火		ごはん 鮭の胡麻塩焼き 肉野菜炒め 味噌汁 果物	ミルクゼリー
5	水		ごはん サバの味噌煮 炒り豆腐 野菜スープ 果物	きな粉マカロニ
6	木		中華丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	胡麻トースト
7	金	七夕	焼きそば トマトと枝豆のみぞれ和え きのことスープ 果物	チキンライス
8	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
9	日		休園	
10	月		ごはん 鶏の胡麻照り焼き 酢味噌和え 清まし汁 果物	コーンフレーク
11	火		カレーライス コールスロー 福神漬け 果物	たこ焼き
12	水		いなきびごはん カレイの唐揚げ 焼き豆腐のケチャップ炒め 野菜わん 果物	フルーツヨーグルト
13	木	お誕生会	三色丼 大根サラダ 味噌汁 果物	焼きビーフン
14	金	くま組登山	スパゲティミートソース ゆかり和え 清まし汁 果物	わかめごはん
15	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	日		休園	
17	月	海の日	休園	
18	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 大豆ひじき煮 味噌汁 果物	フレンチトースト
19	水		ごはん のりたま納豆 もやしのナムル 味噌汁 果物	いちごプリン
20	木		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	とうもろこし
21	金	終業日	けんちんうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	ピラフ
22	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
23	日		休園	
24	月		ごはん 赤魚のケチャップ焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	ミルクパン
25	火		ごはん 豚肉とピーマンのソテー 厚揚げのみそ焼き 大根のスープ 果物	粉ふき芋
26	水		ごはん 鶏のカレー風味焼き しらす和え 味噌汁 果物	シュガートースト
27	木		ごはん タラの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ゼリー
28	金		冷やしラーメン エビフライ トマト チーズ 果物	昆布・青菜ごはん
29	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
30	日		休園	
31	月		ごはん サバの塩焼き 肉ともやしのソテー 味噌汁 果物	焼きドーナツ

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。

☆ 土曜日は、お弁当持参です。

## 水分補給に注意して!



今月の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつを含めています)	527kcal	22g	18.4g	244g

### 《今月の果物》

オレンジ・キウイ・グレープフルーツ・バナナ・スイカなど  
都合により変更する場合があります。

日増しに暑くなってきました。7月は、真夏のように暑くなったり雨の日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、熱中症の予防にも注意が必要です。大人に比べて、子供は身体活動などの代謝が盛んなため脱水症状がおこりやすいので、水分補給には特に注意していきましょう。