



2023年 8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	火		ごはん タラの甘酢あんかけ ゆかり和え 味噌汁 果物	冷たいコーンスープ
2	水		ごはん あぶ玉 酢味噌和え 大根のスープ 果物	レーズンパン
3	木		ごはん 鶏の味噌焼き 胡麻和え 中華スープ 果物	フルーツゼリー
4	金		焼きそば トマトとブロッコリーのサラダ 清まし汁 チーズ 果物	エビピラフ
5	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
6	日		休園	
7	月		ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのナムル 味噌汁 果物	ゼリー
8	火		ごはん サバのカレー風味焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	とうもろこし
9	水		麻婆豆腐丼 野菜サラダ 味噌汁 果物	ラスク
10	木		ごはん サケの磯辺焼き もやしとニラの炒め物 味噌汁 果物	そうめん
11	金	山の日	休園	
12	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
13	日		休園	
14	月	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	火	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	水	始業日	ハヤシライス キャベツの和風サラダ ミニトマト 果物	バナナヨーグルト
17	木		麦ごはん ホックのマヨネーズ焼き 鶏とブロッコリーのソテー 味噌汁 果物	クロワッサン
18	金		ちゃんこうどん きゅうりと大根の酢の物 チーズ 果物	おかかごはん
19	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
20	日		休園	
21	月		ごはん サバの塩焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
22	火		ごはん のりたま納豆 イカときゅうりのサラダ 味噌汁 果物	蒸しパン
23	水		ごはん 煮魚(アカウオ) ウィナーと野菜のソテー 味噌汁 果物	チーズ・ビスケット
24	木	お誕生会	五目ごはん ささみフライ しらすと揚げなす和え きこのスープ 果物	野菜パン
25	金		スパゲティナポリタン おかか和え コーンのスープ 果物	サケ・わかめごはん
26	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
27	日		休園	
28	月		カレーライス チーズと野菜のサラダ ミニトマト 果物	たい焼き
29	火		いなきびごはん タラのケチャップ焼き 肉野菜炒め中華風 味噌汁 果物	コーンフレーク
30	水		ごはん ハムエッグ 大根のそぼろ煮 味噌汁 果物	ジャムサンド
31	木		ごはん 鶏肉のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	焼きピーフン

☆ 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 (牛乳とおやつ含めています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	526kcal	21.2g	18.1g	241g

《今月の果物》

スイカ・メロン・オレンジ・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 スイカ



7~8月が美味しくなる時期です。

身の赤色は、リコピンでトマトの1.5倍の量を含んでいます。

カリウム・ビタミン・ミネラルも豊富で、むくみ改善の効果もあります。
道内には、当麻町の真っ黒で皮が厚いでんすけすいか、共和町のらいいでんすいかなどのブランドが有名です。ほとんどが水分なので冷やして食べると美味しく、水分補給にも役立ちます。