



2023年 9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		しょうゆラーメン トマトのサラダ チーズ 果物	コーンごはん
2	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
3	日		休園	
4	月		ごはん 豚肉と春雨の五目炒め イカリングフライ 味噌汁 果物	ビスケット・チーズ
5	火		ごはん 鮭の塩焼き 鶏とブロッコリーのソテー (カレー風味) 味噌汁 果物	ホワイトパン
6	水		ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め はんぺんのチーズ焼き 中華スープ 果物	マカロニナポリタン
7	木	運動会総練習	ハヤシライス 豆腐のサラダ ミニトマト 果物	プリン
8	金	総練習予備日	焼きそば 野菜のマリネ 清まし汁 果物	焼豚ごはん
9	土	運動会		
10	日		休園	
11	月	短時間児振休	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き 卵とニラの味噌汁 果物	コーンフレーク
12	火		ごはん 鯖の塩焼き なめ茸和え 鶏ごぼう汁 果物	胡麻トースト
13	水	お誕生会	ピースごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	さつま芋
14	木		麦ごはん 肉豆腐 五目ナムル 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
15	金		スパゲティナポリタン しらすと野菜のサラダ スープ 果物	おかか・チーズごはん
16	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
17	日		休園	
18	月	敬老の日	休園	
19	火		ごはん のりたま納豆 ナムル 清まし汁 果物	ミルクパン
20	水		ごはん 旨煮 かぼちゃのかき揚げ 味噌汁 果物	フルーツゼリー
21	木		カレーライス ツナと大豆のサラダ 福神漬 果物	肉まん
22	金	秋の遠足	うどん 青のりポテト トマト 果物	枝豆・昆布ごはん
23	土	秋分の日	休園	
24	日		休園	
25	月	就学前検診	ごはん ホッケの塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 果物	きな粉パン
26	火		中華丼 ゆかり和え 味噌汁 果物	焼きドーナツ
27	水		いなきびごはん カレイの唐揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	ポタージュスープ
28	木		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	ゼリー
29	金	くま組見学旅行	ちゃんこうどん 揚げナスのみぞれ和え チーズ 果物	鮭・青菜ごはん
30	土	協力保育	お弁当持参	

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です

夏の疲れがたまっていますか？

今年の夏は、ジメジメと暑い日が続きました。食欲が低下して、夏の疲れが蓄積してしまいます。

<そんな時には、3つのポイントが重要です！>

- 1、ビタミンB1を含む食材を食べましょう。豚肉・うなぎ・枝豆・ゴマなど
- 2、1日3食バランスよく食べましょう。特に朝食が大切です
- 3、睡眠時間をしっかりととり、よく眠って疲れを溜めないようにしましょう。

今月の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつ含めています)	537kcal	21.1g	19.4g	252g

<今月の果物>

オレンジ・キウイ・ぶどう・バナナなど
都合により変更する場合があります。

