



献立表

2024年 1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	月	元旦	休園	
2	火	正月休み	休園	
3	水	正月休み	休園	
4	木	正月休み	休園	
5	金	正月休み	休園	
6	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
7	日		休園	
8	月	成人の日	休園	
9	火	保育始め	ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目金平 味噌汁 果物	おしるこ
10	水		ごはん あぶ玉煮 野菜の中華炒め 味噌汁 果物	コーンマヨトースト
11	木		ハヤシライス ひじきと大豆のサラダ 果物	ゼリー
12	金		和風スパゲティ キャベツのサラダ たまごスープ 果物	ゆかり・チーズごはん
13	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
14	日		休園	
15	月		ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	たこ焼き
16	火		ごはん 麻婆春雨 イカの天ぷら 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
17	水	始業日	ごはん のりたま納豆 しらす和え 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
18	木		麦ごはん タラの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 野菜スープ 果物	さつま芋
19	金		焼きそば 枝豆 チーズ 清まし汁 果物	わかめごはん
20	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
21	日		休園	
22	月		ごはん 焼き魚(サバ) 肉大根 味噌汁 果物	コーンフレーク
23	火		中華丼 目玉焼き 味噌汁 果物	レーズンパン
24	水		いなぎびごはん サケの磯辺揚げ マセドアンサラダ 生姜汁 果物	マカロニナポリタン
25	木	お誕生会	カツカレー エビと野菜のマリネ 福神漬 果物	じゃこ・クラッカー
26	金		しょうゆラーメン かぼちゃのチーズ焼き 果物	ピラフ
27	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
28	日		休園	
29	月		ごはん チーズハンバーグ アサリ入りナムル 味噌汁 果物	きな粉トースト
30	火		ごはん ささみフライ 中華サラダ 味噌汁 果物	パンプキンスープ
31	水		ごはん 煮魚(カレイ) 白菜の塩昆布和え 豚汁 果物	野菜パン

☆ 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 (3~5歳児)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつを含めています)	542kcal	22.6g	19.1g	268g

《今月の果物》

みかん・キウイ・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。

「笑う門には福きたる」一年に!



「笑う門には福きたる」は新年のみならず、つねに笑いの話をする事が大切です。笑いは人間に与えられた特権です。犬や猫の笑顔は見た事がありません。笑いは健康のための特効薬です。ことわざ医学事典には次のように笑いの効能が紹介されています。時に、「アハハ」と大笑いすれば、横隔膜の上下運動をうながし腹中のコリをとき、消化・吸収・排泄をよくする。胸中のうっぷんをとり去り胸筋をやわらげ、心筋梗塞の予防となる。笑いの波は血管・胃腸の運動や涙・汗の分泌など内臓器官に伝わり、健康にする。怒ればすべて逆になる。「一怒一老・一笑一若」と言う言葉もあるほど笑いは、心と体にとても大切である。この一年大いに笑いましょう!