



献立表

2024年 2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	木	くま組一日入学	ごはん 五目卵焼き コールスロー 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
2	金	節分	スパゲティナポリタン 豆のサラダ わかめスープ チーズ 果物	鮭ごはん
3	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
4	日		休園	
5	月		ごはん 焼き魚(アジ) 切干し大根煮 味噌汁 果物	クロワッサン
6	火	きつね・たぬき組参観日	麻婆野菜丼 青菜のみぞれ和え 味噌汁 果物	ジャムサンド
7	水	くま組参観日	ごはん 目玉焼き 肉大根 味噌汁 果物	コーンスープ
8	木	ひつじ組参観日	いなきびごはん カレイの唐揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物	すいとん
9	金		親子うどん 竹輪とキャベツのサラダ チーズ 果物	カレーピラフ
10	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
11	日	建国記念日	休園	
12	月	振替休日	休園	
13	火		ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 味噌汁 果物	たこ焼き
14	水	きつね・たぬき組参観日	麦ごはん タラのフライ 卵サラダ なめこのスープ 果物	ゴマトースト
15	木	ひつじ組参観日	ごはん 筑前煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	焼きピーフン
16	金	くま組参観日	味噌ラーメン ツナ・コーンポテト チーズ 果物	昆布ごはん
17	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
18	日		休園	
19	月	お誕生会	五目ごはん 手羽ぎょうざ ナムル 味噌汁 果物	コーンフレーク
20	火		ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ゼリー
21	水		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め 清まし汁 果物	フレンチトースト
22	木		ごはん 豚肉の生姜焼き イカリングフライ 野菜わん 果物	あんまん
23	金	天皇誕生日	休園	
24	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
25	日		休園	
26	月		ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン
27	火		ごはん のりたま納豆 ゆかり和え 味噌汁 果物	みたらし団子
28	水		煮魚(赤魚) ウィンナーとほうれん草のソテー 味噌汁 果物	ミルクパン
29	木		ごはん ホッケの磯辺焼き 人参といんげんのそぼろ煮 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。



大豆のはなし

大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養素があるので「畑のお肉」と言われています。でも、大豆をそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで、昔から消化に良いようにいろいろな加工品が作られています。豆乳・豆腐・高野豆腐・がんもどき・油揚げ・おから・きな粉・みそ・しょうゆ・納豆などは、みんな大豆の仲間です。毎日の食事に取り入れて、たくさん栄養をとりましょう。

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)	543kcal	22.6g	19.6g	269g

《今月の果物》

オレンジ・キウイ・バナナなど
都合により変更する場合があります。