



献立表

2024年 5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	水		ごはん ささみフライ 金平ごぼう 味噌汁 果物	ゼリー
2	木		ごはん 焼き魚(サバ) 五目大豆 味噌汁 果物	マカロニナポリタン
3	金	憲法記念日	休園	
4	土	みどりの日	休園	
5	日	子供の日	休園	
6	月	振替休日	休園	
7	火		カレーライス 春雨サラダ トマト 果物	バナナヨーグルト
8	水		ごはん ハムエッグ 五目ひじき煮 野菜わん 果物	たこ焼き
9	木		麦ごはん 焼き魚(サケ) うの花 味噌汁 果物	ラスク
10	金		五目うどん シュウマイ ミニトマト チーズ 果物	人参・昆布ごはん
11	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
12	日		休園	
13	月		ごはん 焼き魚(ホッケ) 人参のそぼろ煮 味噌汁 果物	さつま芋
14	火		ごはん 豚肉の生姜焼き エビフライ 味噌汁 果物	プリン
15	水	寿大学交流会(くま組)	ごはん タラのカレー風味焼き 肉大根 味噌汁 果物	ミルクパン
16	木		いなぎびごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
17	金		スパゲティミートソース ツナサラダ スープ 果物	わかめごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
19	日		休園	
20	月		ごはん ホッケの味噌焼き 切干し大根煮 チキンスープ 果物	肉まん
21	火		ごはん のりたま納豆 塩昆布和え 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
22	水	お誕生会	五目ごはん チーズハンバーグ イカときゅうりのサラダ 清まし汁 果物	胡麻トースト
23	木		ごはん キスのフライ アスパラソテー 味噌汁 果物	焼きピーマン
24	金		けんちんうどん かぼちゃのサラダ チーズ 果物	卵・焼き豚ごはん
25	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
26	日		休園	
27	月		ハヤシライス もやしのナムル 果物	ビスケット・バナナ
28	火		他人丼 大根サラダ 味噌汁 果物	たい焼き
29	水	きつね組親子レク	ごはん 焼き魚(アジ) 厚揚げと野菜の中華風炒め 味噌汁 果物	きな粉パン
30	木		ごはん 鶏の胡麻照り焼き コールスロー 味噌汁 果物	りんご蒸しパン
31	金		ラーメン ツナポテト トマト 果物	チーズ・おかかごはん

☆ 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
(牛乳とおやつ含めています)	526kcal	21.2g	18.4g	256g

《今月の果物》

オレンジ・キウイ・グレープフルーツ・バナナ・レッドグロブなど
都合により変更する場合があります。

～骨や筋肉をつくる食材～ 牛乳

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています

- ・丈夫な歯や骨をつくる
- ・血や筋肉となり、体を動かすエネルギーになる
- ・脳や神経の発達に役立ち、神経を落ち着かせる働きもある
- ・体全体の調子を整え、健康を保つ

たくさん飲んで、元気な体づくりに役立てましょう！

センターでも毎日、提供しています