



献立表

2024年 10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 煮魚(赤魚) もやし中華炒め 味噌汁 果物	ミニポテトフライ
2	水		ハヤシライス きゅうりの生酢 果物	あんまん
3	木		ごはん 鶏と野菜のトマト煮 白雪サラダ 味噌汁 果物	チーズトースト
4	金		焼きそば 野菜サラダ ワカメスープ チーズ 果物	しらすごはん
5	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
6	日		休園	
7	月		ごはん 焼き魚(サバ) 春雨サラダ 味噌汁 果物	豆乳ウエハース
8	火		ごはん 揚げかぼちゃと豚肉の炒め物 ゆかり和え 味噌汁 果物	みかんゼリー
9	水	お誕生会	コーンごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼きビーフン
10	木		ごはん ホッケのカレー風味焼き カニカマとキャベツのサラダ 豚汁 果物	フレンチトースト
11	金	焼き芋パーティー	けんちんうどん シュウマイ チーズ 果物	チキンピラフ
12	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
13	日		休園	
14	月	スポーツの日	休園	
15	火	くま組参観日	ごはん タラの磯辺焼き 五目ひじき 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
16	水	くま組参観日	麦ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの天ぷら 味噌汁 果物	たこ焼き
17	木		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ささみと野菜のゴマドレ 卵スープ 果物	あん・バターサンド
18	金		スパゲティナポリタン 野菜のマリネ きのことスープ チーズ 果物	栗ごはん
19	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
20	日		休園	
21	月		ごはん 大根と人参のそぼろ煮 目玉焼き 味噌汁 果物	コーンフレーク
22	火		ごはん 焼き魚(カレイ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	さつま芋
23	水		ごはん 鶏のみぞれ煮 コールスロー 味噌汁 果物	ミネストローネ
24	木		カレーライス トマトのサラダ 福神漬け 果物	レーズンパン
25	金		ラーメン じゃが芋の胡麻和え チーズ 果物	人参・ワカメごはん
26	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
27	日		休園	
28	月		ごはん 麻婆野菜 エビフライ 味噌汁 果物	クロワッサン
29	火		ごはん のりたま納豆 大根ときゅうりの酢の物 味噌汁 果物	ビスケット
30	水		いなぎびごはん 鶏の味噌焼き 人参しりしり 清まし汁 果物	すいとん
31	木		ごはん 焼き魚(アジ) 肉かぼちゃ 味噌汁 果物	かぼちゃポーロ

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
☆ 土曜日は、お弁当持参です。

旬の食材 かぼちゃ

9月～10月が旬で、北海道は、全国1のかぼちゃの産地です。
作付け全国1の和寒町では、北海道の各産地の出荷終了までの貯蔵管理をして、9月後半より冬至まで出荷が可能です。
β-カロテン・ビタミンC・E・食物繊維が豊富で、皮も種も食べられるので、いろいろな料理やスイーツにもなるおいしい食材です。
今年も、センターの畑でたくさん収穫されたので、給食で提供しています。
日清医療食品株式会社

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)	546kcal	21.6g	20.5g	241g

《今月の果物》

ぶどう・オレンジ・りんご・キウイ・バナナなど
都合により変更する場合があります。