



※△※○※△※○※

## 献立表

※○※△※○※△※



2020年 6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		ごはん あじの塩焼き キャベツと厚揚げの炒め煮 味噌汁 果物	豆パン
2	火		いなきびごはん 五目大豆 キスのフライ きのコスープ 果物	飲むヨーグルト
3	水		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	そうめん
4	木		ごはん 鶏すきやき風煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	粉ふき芋
5	金		しょうゆラーメン 大根のナムル チーズ 果物	鯖ごはん
6	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
7	日		休園	
8	月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
9	火		ごはん 焼き魚(ほっけ) 五目なます 豚汁 果物	きな粉マカロニ
10	水		ごはん 麻婆豆腐 アサリ入りナムル 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
11	木		ハヤシライス キャベツの和風サラダ ミニトマト 果物	ビスケット
12	金		ちゃんこうどん じゃがいもの磯和え チーズ 果物	ピラフ
13	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
14	日		休園	
15	月		ごはん 肉豆腐 目玉焼き 味噌汁 果物	コーンスープ
16	火		ごはん ささみフライ いかとピーマンのソテー 味噌汁 果物	ミニアメリカンドック
17	水	お誕生会	ひじきごはん さばの味噌煮 白菜とわかめの和え物 清まし汁 果物	あんまん
18	木		ごはん のりたま納豆 中華サラダ 味噌汁 果物	フレンチトースト
19	金	遠足	うどん トマトのサラダ チーズ 果物	おかかごはん
20	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
21	日		休園	
22	月		ごはん 煮魚(赤魚) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	野菜パン
23	火		ごはん スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
24	水		麦ごはん たらちのチーズ焼き なめ草和え 味噌汁 果物	ジャムサンド
25	木		ごはん 豚肉のしょうが焼き かき揚げ 味噌汁 果物	プリン
26	金		焼きそば 枝豆 チーズ 清まし汁 果物	しらすごはん
27	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
28	日		休園	
29	月		ごはん 鶏のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	レーズンパン
30	火		ごはん きれいの唐揚げ 切り干し大根煮 味噌汁 果物	フルーツ白玉

## 《今月の果物》

キウイ・オレンジ・グレープフルーツなど  
都合により変更する場合があります

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)	545kcal	21.6g	17.6g	271g

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。

## きちんと手を洗っていますか

「手を洗う」といったら、手の甲と手のひらだけを洗っておわりにしたり水だけでちょっと洗っておわりにしたりしていませんか？  
特に、指先やつめの間、手のしわなどには細菌がたくさんついていて水でかんたんに洗っただけでは、菌が水分を吸収して表面にでるため、かえって菌が多くなります。  
食事のときには、手でそのまま食べるものもあるのできちんと、せっけんをつけてよく洗いましょう！

