



※△※○※△※○※

# 献立表

※○※△※○※△※



2020年 7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 タラの味噌焼き 豆腐サラダ 清まし汁 果物	さつまいも
2	木		中華丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	きな粉ラスク
3	金		ちゃんこうどん 胡麻和え ミニトマト チーズ 果物	焼き豚ごはん
4	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
5	日		休園	
6	月		ごはん 鶏の胡麻照り焼き 酢味噌え タマゴスープ 果物	たこ焼き
7	火		いなきびごはん 焼き魚(サバ) 焼き豆腐のケチャップ炒め煮 野菜わん 果物	フルーツヨーグルト
8	水		カレーライス コールスロー 福神漬け 果物	チーズかぼちゃ
9	木		ごはん 竹輪の磯部揚げ 胡麻和え 味噌汁 果物	ひじき蒸しパン
10	金		焼きそば トマトのサラダ 清まし汁 果物	チキンライス
11	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
12	日		休園	
13	月		ごはん ひき肉と春雨の炒め物 イカリングフライ 味噌汁 果物	クロワッサン
14	火		ごはん 焼き魚(サンマ) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	たい焼き
15	水	お誕生会	ハヤシライス 大根のサラダ チーズ 果物	ゼリー
16	木		ごはん カレイの味噌煮 炒り豆腐 味噌汁 果物	胡麻トースト
17	金		スパゲティナポリタン ゆかり和え 清まし汁 果物	チーズ・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 焼き魚(アジ) 豆のサラダ 味噌汁 果物	コーンフレーク
21	火		ごはん のりたま納豆 もやしナムル 味噌汁 果物	焼きピーマン
22	水	終業日	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	とうもろこし
23	木	海の日	休園	
24	金	スポーツの日	休園	
25	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
26	日		休園	
27	月		ごはん 赤魚のケチャップ焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	ミルクパン
28	火		ごはん 豚肉とピーマンのソテー 厚揚げのみそ焼き 大根のスープ 果物	冷たいそうめん
29	水		ごはん 鶏のカレー風味さ しらす和え 味噌汁 果物	シュガートースト
30	木		ごはん ホッケフライ マカロニサラダ 味噌汁 果物	いちごプリン
31	金		冷やしラーメン エビフライ トマト チーズ 果物	のりたまおにぎり

☆ 牛乳・果物は、毎日ありませ

☆ 土曜日は、お弁当持参です。

## 健康の主役 野菜たち

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)	533kcal	21.6g	17.3g	243g

《今月の果物》

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



大人も子ども、あわただしい毎日を送っている現代、間食や外食が増え、食生活もぐれがちになっています。とくに、野菜は意識して食べないと不足してしまいます。家庭で一番多くあがる野菜料理は、サラダと油炒め。煮物は手間がかかると、敬遠しがちではないでしょうか？また、野菜は肉や魚ほど食欲がおきず、保存しにくいなどの理由から思うように食べられていないのが現状です。1日3食平均に分けて食べたり、火を通すなどしてたくさん食べる工夫をしましょう。

日清医療食品株式会社

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

5月

食材	生産地	食材	生産地	食材	生産地
じゃがいも	道内	ピーマン	九州	レッドグローブ	チリ
人参	道内	白菜	四国・愛知	バナナ	フィリピン
玉葱	道内	レタス	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
キャベツ	愛知	しいたけ	道内	清見オレンジ	和歌山
大根	愛知	えのき	道内	グレープフルーツ	イスラエル
長ネギ	道内	しめじ	道内	オレンジ	アメリカ
ほうれん草	道内	舞茸	道内		
きぬさや	四国	小松菜	道内		
きゅうり	九州・道内	カリフラワー	四国		
トマト	道内	ブロッコリー	九州	牛乳	よつ葉
パプリカ	韓国	ミニトマト	愛知・道内		
かぼちゃ	ニュージーランド	さやいんげん	九州	米	ニセコ産ななつぼし
アスパラ	道内				

6月

	生産地	食材	生産地	食材	生産地
じゃがいも	道内	ピーマン	道内	レッドグローブ	チリ
人参	九州・四国	白菜	愛知	バナナ	フィリピン
玉葱	道内・九州	しいたけ	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
キャベツ	愛知・道内	えのき	道内	オレンジ	アメリカ
大根	道内	しめじ	道内	グレープフルーツ	南アフリカ
長ネギ	道内	エリンギ	道内		
ほうれん草	道内	小松菜	道内		
きぬさや	道内	カリフラワー	四国		
きゅうり	道内	ブロッコリー	道内		
トマト	道内	ミニトマト	道内	牛乳	よつ葉
パプリカ	韓国	さやいんげん	道内		
かぼちゃ	ニュージーランド	なめこ	道内	米	ニセコ産ななつぼし
ニラ	道内	水菜	道内		
ごぼう	道内	生姜	四国		
かいわれ	道内	大根菜	道内		

※6月の食材産地は、6月26日現在のものです。