



※△※○※△※○※

# 献立表

※○※△※○※△※



2020年 8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	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
2	日		休園	
3	月		ごはん ホッケのマヨネーズ焼き 肉ともやしのソテー 味噌汁 果物	きな粉マカロニ
4	火		ごはん あぶ玉 酢味噌和え 大根のスープ 果物	レーズンパン
5	水		ごはん タラの甘酢あんかけ ゆかり和え 味噌汁 果物	冷たいコーンスープ
6	木		ごはん 肉団子 胡麻和え 味噌汁 果物	ミルクゼリー
7	金		親子うどん ブロッコリーと大豆のサラダ チーズ 果物	おかかごはん
8	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
9	日		休園	
10	月	山の日	休園	
11	火		ごはん すき焼き風煮 きゅうりのナムル 味噌汁 果物	蒸しパン
12	水		三色丼 野菜サラダ わかめスープ 果物	プリン
13	木	お盆協力保育	お弁当持参	バナナ
14	金	お盆協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	日		休園	
17	月	始業日	ハヤシライス キャベツの和風サラダ ミニトマト 果物	バナナヨーグルト
18	火		麦ごはん さんまの塩焼き ほうれん草ソテー 卵とトマトのスープ 果物	ごま芋もち
19	水		ごはん のりたま納豆 いかときゅうりのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット・チーズ
20	木	お誕生会	五目ごはん ささみフライ なすとじゃこの炒め物 きのことスープ 果物	フレンチトースト
21	金		焼きそば トマトのみぞれ和え 清まし汁 果物	昆布・豆ごはん
22	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
23	日		休園	
24	月		ごはん サバの塩焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
25	火		いなきびごはん とんかつ しらす和え 清まし汁 果物	夏野菜のマリネ
26	水		ごはん 煮魚(赤魚) ウィンナーとキャベツのソテー 味噌汁 果物	野菜パン
27	木		カレーライス ツナサラダ ミニトマト 果物	ミニアメリカンドック
28	金		スパゲティミートソース きゅうりの甘酢和え コンソメスープ 果物	ひじき・チーズごはん
29	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
30	日		休園	
31	月		ごはん 目玉焼き 肉野菜炒め(カレー風味) 味噌汁 果物	コーンフレーク

☆ 牛乳・果物は、毎日ありま  
☆ 土曜日は、お弁当持参です

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)	554kcal	22.1g	18.6g	277g

《今月の果物》

スイカ・メロン・オレンジ・バナナ・ぶどうなど  
都合により変更する場合があります。



夏野菜で熱をとりましょう



きゅうり・トマト・ナス・セロリ・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。暑いからと言って、ジュース類やアイスクリームだけではなく夏野菜もたくさん食べて暑さを乗りきりましょう。

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

6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	道内	レッドグローブ	チリ
人参	九州・四国	白菜	道内	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		
パプリカ	韓国	さやいんげん	道内	牛乳	よつ葉
かぼちゃ	ニュージーランド	なめこ	道内		
ニラ	道内	水菜	道内	米	ニセコ産ななつぼし
ごぼう	道内	生姜	四国		
かいわれ	道内	大根菜	道内		

7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・幼児センター	バナナ	フィリピン
人参	道内	白菜	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
玉葱	道内・九州	しいたけ	道内	オレンジ	アメリカ
キャベツ	道内	えのき	道内	グレープフルーツ	南アフリカ
大根	道内	しめじ	道内	スイカ	道内(共和)
長ネギ	道内	エリンギ	道内	メロン	道内(ニセコ)
ほうれん草	道内	小松菜	道内		
ささぎ	道内	カリフラワー	道内		
きゅうり	道内・幼児センター	ブロッコリー	道内		
トマト	道内	ミニトマト	道内・幼児センター	牛乳	よつ葉
パプリカ	韓国	大根菜	道内		
かぼちゃ	道内	なめこ	道内	米	ニセコ産ななつぼし
ニラ	道内	とうもろこし	道内(共和)		
リーフレタス	道内	生姜	四国		
ラディッシュ	道内・幼児センター	ズッキーニ	幼児センター		

※7月の食材産地は、7月 30日現在のものです。