



※△※○※△※○※

# 献立表

※○※△※○※△※



2020年 11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	日		休園	
2	月		ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	ラスク
3	火	文化の日	休園	
4	水		ごはん 鶏のおろし煮 炒り卵サラダ 味噌汁 果物	肉まん
5	木		麦ごはん 鮭の磯部揚げ 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 味噌汁 果物	コーンクリームスープ
6	金		焼きそば グリーンサラダ きのこのスープ 果物	人参・わかめごはん
7	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
8	日		休園	
9	月		ごはん とんかつ 酢味噌和え くず豆腐汁 果物	ホワイトパン
10	火		ごはん さばのカレー風味焼き 人参のそぼろ煮 味噌汁 果物	さつま芋
11	水		ごはん きれいの唐揚げ 豚肉とキャベツの味噌炒め スープ 果物	ゼリー
12	木	お誕生会	ピースごはん シチュー たらけのケチャップ焼き 胡麻和え 果物	たこやき
13	金		ラーメン かぼちゃとチーズのサラダ 果物	コーンピラフ
14	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
15	日		休園	
16	月		ごはん ハムエッグ なめたけ和え 味噌汁 果物	レーズンパン
17	火		カレーライス 和風サラダ 福神漬け 果物	バナナヨーグルト
18	水		いなきびごはん 煮魚(ほっけ) ほうれんそうソテー 味噌汁 果物	焼きビーフン
19	木		ごはん のりたま納豆 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	きな粉マカロニ
20	金		ちゃんこうどん ツナポテト 果物	ひじきごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
22	日		休園	
23	月	勤労感謝の日	休園	
24	火		ごはん 焼き魚(さんま) 豚しゃぶと野菜のみぞれ和え 味噌汁 果物	野菜パン
25	水		三色丼 シルバーサラダ 味噌汁 果物	芋だんご汁
26	木		ハヤシライス ひじきと大豆のサラダ チーズ 果物	ミニアメリカンドック
27	金		スパゲティナポリタン 白菜のしらす和え 清まし汁 果物	焼き豚ごはん
28	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
29	日		休園	
30	月		ごはん 鶏ささみフライ もやし中華和え 味噌汁 果物	コーンフレーク

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。  
☆ 土曜日は、お弁当持参です。



## 米のおはなし

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)	549kcal	21.6g	18g	251g

《今月の果物》

りんご・みかん・オレンジ・バナナなど  
都合により変更する場合があります



北海道は、米の作付け面積・収穫量ともに全国トップレベル。収穫は9月～10月に行われます。寒冷地では、不可能と言われていた米づくりは北広島で成功し、全国へ広がりました。「ななつぼし」「ほしのゆめ」「おぼろつき」「ゆめぴりか」など様々な品種が開発され米粉にも注目が集まっています。エネルギーのもとになる炭水化物のほか、たんぱく質・食物繊維・ビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

9月

食材	生産地	食材	生産地	食材	生産地
じゃがいも	幼児センター	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	オレンジ	アメリカ
玉葱	道内	しいたけ	道内	メロン	道内(ニセコ)
キャベツ	道内	えのき	道内	ぶどう	道内
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	水菜	道内		
ほうれん草	道内	小松菜	道内		
きゅうり	道内	ミニトマト	幼児センター		
さやいんげん	道内	ブロッコリー	道内	牛乳	よつ葉
カリフラワー	道内	パプリカ	韓国		
生姜	道内	舞茸	道内	米	ニセコ産ななつぼし
レタス	道内	ズッキーニ	幼児センター		
トマト	道内	なす	幼児センター・道内		
きぬさや	幼児センター	ニラ	道内		
かぼちゃ	道内・幼児センター	さつまいも	徳島		

10月

食材	生産地	食材	生産地	食材	生産地
じゃがいも	幼児センター	ピーマン	幼児センター・道内	バナナ	フィリピン
人参	道内	白菜	道内	オレンジ	アメリカ
玉葱	道内	しいたけ	道内	ぶどう	道内
キャベツ	道内	えのき	道内	りんご	道内
大根	道内	しめじ	道内	柿	奈良・和歌山
長ネギ	道内	なす	四国	梨	道内
ほうれん草	道内	小松菜	道内		
きゅうり	道内	ミニトマト	幼児センター・道内		
カリフラワー	道内	ブロッコリー	道内	牛乳	よつ葉
生姜	四国	パプリカ	オランダ		
レタス	道内	舞茸	道内	米	ニセコ産ななつぼし
サニーレタス	道内	さつまいも	徳島		
かぼちゃ	幼児センター				

※10月の食材産地は、10月29日現在のものです。