



※△※○※△※○※

献立表

※○※△※○※△※



2020年 12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 | | 親子丼 ゆかり和え すりみ汁 果物 | 抹茶蒸しパン |
| 2 | 水 | | 麦ごはん 焼き魚(ホッケ) 切り干し大根煮 味噌汁 果物 | ミネストローネ |
| 3 | 木 | | カレーライス 和風サラダ 福神漬け 果物 | ビスケット |
| 4 | 金 | | 焼きそば 大根と豆のマリネ 清まし汁 果物 | 昆布・人参ごはん |
| 5 | 土 | 発表会 | | |
| 6 | 日 | | 休園 | |
| 7 | 月 | 短時間児振休 | ごはん 焼き魚(あじ) 白和え 味噌汁 果物 | クロワッサン |
| 8 | 火 | | ごはん 手羽元と大根煮 かき揚げ 味噌汁 果物 | フルーツヨーグルト |
| 9 | 水 | | ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁 果物 | すいとん |
| 10 | 木 | | ごはん かぼちゃのシチュー エビフライ ドレッシング和え 果物 | ミートマカロニ |
| 11 | 金 | もちつき会 | カうどん 五目ナムル チーズ 果物 | チキンライス |
| 12 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 13 | 日 | | 休園 | |
| 14 | 月 | | ごはん 鯖の味噌煮 肉野菜炒め あさり汁 果物 | ポタージュスープ |
| 15 | 火 | | ごはん 厚揚げのケチャップ炒め じゃが芋の胡麻和え 味噌汁 果物 | ラスク |
| 16 | 水 | | ごはん のりたま納豆 酢味噌和え キャベツときのこのスープ 果物 | プリン |
| 17 | 木 | お誕生会 | 五目ごはん 焼き魚(鮭) ウィンナーと野菜のソテー 味噌汁 果物 | ママレードサンド |
| 18 | 金 | | ラーメン シュウマイ チーズ 果物 | 干しエビ・わかめごはん |
| 19 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | 菓子パン |
| 20 | 日 | | 休園 | |
| 21 | 月 | | ごはん 赤魚のおろし煮 ナムル 味噌汁 果物 | ミルクパン |
| 22 | 火 | | ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物 | たいやき |
| 23 | 水 | | いなきびごはん カニ風味卵焼き 金平ごぼう 石狩汁 果物 | 焼きビーフン |
| 24 | 木 | クリスマス会 | ハヤシライス 白菜のサラダ ケーキ 果物 | 飲むヨーグルト |
| 25 | 金 | 終業日 | スパゲティミートソース コールスロー 清まし汁 果物 | しらす・青菜ごはん |
| 26 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 27 | 日 | | 休園 | |
| 28 | 月 | | ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物 | ミックスゼリー |
| 29 | 火 | | ごはん すき焼き風煮 イカリングフライ 味噌汁 果物 | フレンチトースト |
| 30 | 水 | 保育納め | ごはん 煮魚(かれい) 肉と野菜のカレー風味炒め 味噌汁 果物 | チーズ粉ふき芋 |
| 31 | 木 | | 休園 | |

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
☆ 土曜日は、お弁当持参です。

みかんと栄養

| 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) | 559kcal | 21.9g | 18.3g | 278g |

◀今月の果物▶

みかん・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



夏みかん、ネーブル、オレンジなどみかんの仲間はたくさんありますが、冬の食べ物です。最近では、温室で作られるので夏でも食べることができますが、12月・1月のものがもっともおいしいです。みかんには、ビタミンCが多く含まれているので風邪にかかりにくくしたり疲れをなおしたりする働きがあります

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

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 | | | | |

11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 | バナナ | フィリピン |
| 人参 | 道内 | 白菜 | 道内 | キウイ | ニュージーランド |
| 玉葱 | 道内 | しいたけ | 道内 | りんご | 道内 |
| キャベツ | 道内 | えのき | 道内 | 梨 | 道内 |
| 大根 | 道内 | しめじ | 道内 | 柿 | 和歌山 |
| 長ネギ | 道内 | なす | 四国 | みかん | 和歌山 |
| ほうれん草 | 道内 | 小松菜 | 道内 | | |
| きゅうり | 道内・九州 | ミニトマト | 道内 | | |
| カリフラワー | 道内 | ブロッコリー | 道内 | | |
| 生姜 | 四国 | パプリカ | オランダ | 牛乳 | よつ葉 |
| レタス | 道内 | 舞茸 | 道内 | | |
| リーフレタス | 道内 | エリンギ | 道内 | 米 | ニセコ産ななつぼし |
| かぼちゃ | 道内 | 水菜 | 道内 | | |
| 大根菜 | 道内 | マッシュルーム | 道内 | | |

※11月の食材産地は、11月27日現在のものです。