



※△※○※△※○※

献立表

※○※△※○※△※



2021年 1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 | 金 | 元旦 | 休園 | |
| 2 | 土 | 正月休み | 休園 | |
| 3 | 日 | 正月休み | 休園 | |
| 4 | 月 | 正月休み | 休園 | |
| 5 | 火 | 正月休み | 休園 | |
| 6 | 水 | 保育始め | ごはん チーズハンバーグ ナムル 味噌汁 果物 | きな粉トースト |
| 7 | 木 | | ごはん あぶ玉 五目中華炒め 味噌汁 果物 | コーンフレーク |
| 8 | 金 | | スパゲティナポリタン キャベツのサラダ 清まし汁 果物 | ゆかり・チーズごはん |
| 9 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 10 | 日 | | 休園 | |
| 11 | 月 | 成人の日 | 休園 | |
| 12 | 火 | | ごはん ささみフライ もやし中華サラダ 味噌汁 果物 | 野菜パン |
| 13 | 水 | | ごはん 鯖の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁 果物 | おしるこ |
| 14 | 木 | | ハヤシライス ひじきと大豆のサラダ 果物 | バナナヨーグルト |
| 15 | 金 | | けんちんうどん 胡麻和え チーズ 果物 | わかめごはん |
| 16 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | 菓子パン |
| 17 | 日 | | 休園 | |
| 18 | 月 | | ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ツナ和え 味噌汁 果物 | ミニアメリカンドック |
| 19 | 火 | | ごはん のりたま納豆 しらす和え 味噌汁 果物 | ミネストローネ |
| 20 | 水 | 始業日 | 麦ごはん 麻婆豆腐 イカの天ぷら 味噌汁 果物 | 蒸しパン |
| 21 | 木 | | ごはん たらひの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 野菜スープ 果物 | ラスク |
| 22 | 金 | | 焼きそば 枝豆 清まし汁 チーズ 果物 | ひじきごはん |
| 23 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 24 | 日 | | 休園 | |
| 25 | 月 | | ごはん 焼き魚(さんま) 肉大根 味噌汁 果物 | さつま芋 |
| 26 | 火 | | 中華丼 目玉焼き 味噌汁 果物 | レーズンパン |
| 27 | 水 | | いなきびごはん ホッケの磯焼き マセドアンサラダ 生姜汁 果物 | コーンスープ |
| 28 | 木 | お誕生会 | カツカレー マリネ 福神漬け 果物 | じゃこ・クラッカー |
| 29 | 金 | | しょうゆラーメン かぼちゃのチーズ焼き 果物 | ピラフ |
| 30 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | 菓子パン |
| 31 | 日 | | 休園 | |

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
☆ 土曜日は、お弁当持参です。

旬の果物 みかん

| 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) | 573kcal | 22.9g | 19.3g | 261g |

夏みかん、ネーブル、オレンジなど、みかんの仲間がたくさんあります。みかんは、冬の果物ですが、最近は温室で作られるので夏からでも食べることができます。でも12月・1月に食べるみかんが最もおいしいです。みかんには、ビタミンCがたくさん含まれていて、かぜにかかりにくしたり疲れを回復させたりする働きがあります。

《今月の果物》

みかん・りんご・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



ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

| 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 | | |

| 12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 | 九州 | バナナ | フィリピン |
| | 人参 | 道内・九州 | 白菜 | 道内・愛知 | 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・愛知 | えのき | 道内 | みかん | 和歌山 |
| | 大根 | 道内・愛知 | しめじ | 道内 | ゴールデンキウイ | 愛媛 |
| | 長ネギ | 道内 | エリンギ | | | |
| | ほうれん草 | 道内 | 小松菜 | 道内 | | |
| | ごぼう | 道内 | ミニトマト | 九州 | 牛乳 | よつ葉 |
| | カリフラワー | 道内 | ブロッコリー | 道内・四国・九州 | | |
| | 生姜 | 四国 | パプリカ | 韓国 | 米 | ニセコ産ななつぼし |
| | みつば | 愛知 | 舞茸 | 道内 | | |
| | かぼちゃ | 道内 | チンゲン菜 | 道内 | | |
| | 大根菜 | 道内 | サニーレタス | 道内・九州 | | |
| | ニラ | 四国・九州 | さつまいも | 徳島 | | |

※12月の食材産地は、12月24日現在のものです。