



※△※○※△※○※

## 献立表

※○※△※○※△※



2021年 2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	月		ごはん 焼き魚(あじ) 切り干し大根煮 味噌汁 果物	プリン
2	火		麻婆野菜丼 キスの天ぷら 味噌汁 果物	ゴマトースト
3	水	節分	ごはん さばの味噌煮 豆のサラダ 清まし汁 果物	チーズ・クラッカー
4	木		ごはん 五目卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 果物	バナナヨーグルト
5	金		スパゲティナポリタン 青菜のみぞれ和え たまごスープ 果物	鮭・わかめごはん
6	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
7	日		休園	
8	月		ごはん 豚肉の生姜焼き イカリリングフライ 野菜わん 果物	コーンスープ
9	火		ごはん 赤魚のおろし煮 厚揚げと野菜のケチャップ炒め 味噌汁 果物	クロワッサン
10	水		いなきびごはん かわいの唐揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物	肉まん
11	木	建国記念の日	休園	
12	金		親子うどん かぼちゃのサラダ チーズ 果物	ピラフ
13	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
14	日		休園	
15	月		ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 大根となめこのスープ 果物	たこやき
16	火		麦ごはん 白身魚フライ(たら) 卵サラダ 味噌汁 果物	あん・バターサンド
17	水		ごはん 筑前煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	焼きビーフン
18	木		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	ゼリー
19	金	お誕生会	味噌ラーメン ツナポテト チーズ 果物	昆布ごはん
20	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
21	日		休園	
22	月		ごはん 鶏のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
23	火	天皇誕生日	休園	
24	水		ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物	きな粉白玉
25	木		ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ミルクパン
26	金		焼きそば 大根のサラダ 清まし汁 果物	おかか・チーズごはん
27	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
28	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。



## 大豆のはなし



大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養素があるので「畑のお肉」と言われています。

でも、大豆をそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで、昔から消化に良いようにいろいろな加工品が作られています。豆乳・豆腐・高野豆腐・がんもどき・油揚げ・おから・きな粉・みそ・しょうゆ・納豆などは、みんな大豆の仲間です。

毎日の食事に取り入れて、たくさんの栄養をとりましょう。

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)	562Kcal	22.1g	19.3g	270g

## 《今月の果物》

みかん・りんご・キウイ・いよかんなど  
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

12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	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	道内	ぶどう	道内
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	四国		

1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	バナナ	フィリピン
人参	九州	白菜	愛知	キウイ	佐賀・福岡
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・九州	しめじ	道内	いよかん	愛媛
長ネギ	道内	きゅうり	九州		
ほうれん草	道内	小松菜	九州・道内		
ごぼう	道内	ミニトマト	九州	牛乳	よつ葉
にら	四国	ブロッコリー	九州		
みつば	愛知	パプリカ	韓国	米	ニセコ産ななつぼし
水菜	道内	さやいんげん	沖縄・鹿児島		
大根菜	道内	さやえんどう	熊本・愛知		

※1月の食材産地は、1月27日現在のものです。