



献立表



2021年 10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 | | ラーメン 胡麻和え チーズ 果物 | 枝豆・昆布ごはん |
| 2 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | 菓子パン |
| 3 | 日 | | 休園 | |
| 4 | 月 | | ごはん 煮魚(赤魚) アサリ入りナムル 味噌汁 果物 | ミルクパン |
| 5 | 火 | | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもの天ぷら 味噌汁 果物 | すいとん |
| 6 | 水 | くま組見学旅行 | ごはん ホッケのカレー風味焼き コールスロー 豚汁 果物 | フレンチトースト |
| 7 | 木 | | ごはん 鶏と野菜のトマト煮 白雪サラダ わかめスープ 果物 | フルーツヨーグルト |
| 8 | 金 | くま組就学前検診 | ちゅんちゅんうどん じゃが芋の磯和え チーズ 果物 | 人参・しらすごはん |
| 9 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 10 | 日 | | 休園 | |
| 11 | 月 | | ごはん 焼き魚(あじ) もやし中華和え 味噌汁 果物 | コーンフレーク |
| 12 | 火 | お誕生会 | ハヤシライス きゅうりの生酢 果物 | あん・バターサンド |
| 13 | 水 | | ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物 | 焼きビーフン |
| 14 | 木 | | ごはん 鮭のチャンチャン焼き なめ苺和え 卵スープ 果物 | フルーツゼリー |
| 15 | 金 | 焼きいも | 焼きそば トマトのサラダ きのこスープ チーズ 果物 | チキンピラフ |
| 16 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | 菓子パン |
| 17 | 日 | | 休園 | |
| 18 | 月 | | ごはん 大根と人参のそぼろ煮 目玉焼き 味噌汁 果物 | あんまん |
| 19 | 火 | | ごはん 鶏のみぞれ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 果物 | ミネストローネ |
| 20 | 水 | | ごはん たらこの磯部揚げ 五目ひじき 中華スープ 果物 | 抹茶蒸しパン |
| 21 | 木 | | カレーライス 野菜サラダ 福神漬け 果物 | バナナヨーグルト |
| 22 | 金 | | スパゲティナポリタン 白菜の胡麻ドレ和え スープ 果物 | おかか・チーズごはん |
| 23 | 土 | 協力保育 | お弁当持参 | バナナ |
| 24 | 日 | | 休園 | |
| 25 | 月 | | ごはん 麻婆野菜 エビフライ 味噌汁 果物 | クロワッサン |
| 26 | 火 | | ごはん のりたま納豆 酢の物 味噌汁 果物 | パンプキンスープ |
| 27 | 水 | | いなきびごはん 焼き魚(さんま) 肉野菜炒め 味噌汁 果物 | ビスケット |
| 28 | 木 | | ごはん 鶏の味噌焼き 人参しりしり 清まし汁 果物 | チーズトースト |
| 29 | 金 | | けんちんうどん かぼちゃのサラダ 果物 | ホタテ・わかめごはん |
| 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。

旬の食材 さつまいも



さつまいもには、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えて、便秘の解消につながる効きめがあります。また、カリウムも含まれており、高血圧予防やコレステロールの低下にも効果があります。さつまいもを選ぶ際は、ふっくらして重みがあり皮の色つやがあるものを選びましょう。保存は、新聞紙などに包み暗い場所に置き、寒さに弱いので、できるだけ冷蔵庫には入れないようにしましょう。

日清医療食品株式会社

| 今月の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|
| (牛乳とおやつを含めています) | 551kcal | 21.6g | 19.4g | 239g |

《今月の果物》

ぶどう・オレンジ・キウイ・りんご・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

8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 | 幼児センター・道内 | スイカ | 道内 |
| 人参 | 道内 | 白菜 | 道内 | メロン | 道内 |
| 玉葱 | 四国 | 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 | 道内 | えのき | 道内 | オレンジ | アメリカ |
| 大根 | 道内 | しめじ | 道内 | バナナ | フィリピン |
| 長ネギ | 道内 | エリンギ | 道内 | | |
| ほうれん草 | 道内 | 小松菜 | 道内 | | |
| きゅうり | 幼児センター・道内 | ブロッコリー | 道内 | | |
| トマト | 道内 | ミニトマト | 幼児センター・道内 | | |
| パプリカ | 韓国 | 生姜 | 四国 | | |
| とうもろこし | 道内 | なめこ | 道内 | 牛乳 | よつ葉 |
| サニーレタス | 道内 | 大根菜 | 道内 | | |
| いんげん | 道内 | なす | 幼児センター・道内 | 米 | ニセコ産ななつぼし |
| | | レタス | 道内 | | |

9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 | 幼児センター・道内 | スイカ | 道内 |
| 人参 | 道内 | 白菜 | 道内 | メロン | 道内 |
| 玉葱 | 道内 | 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 | 道内 | えのき | 道内 | オレンジ | アメリカ |
| 大根 | 道内 | しめじ | 道内 | ぶどう | 道内 |
| 長ネギ | 道内 | 舞茸 | 道内 | バナナ | フィリピン |
| ほうれん草 | 道内 | 小松菜 | 道内 | | |
| きゅうり | 幼児センター・道内 | ミニトマト | 道内 | | |
| 生姜 | 九州 | ブロッコリー | 道内 | | |
| レタス | 道内 | パプリカ | ニュージーランド | 牛乳 | よつ葉 |
| トマト | 道内 | さつまいも | 徳島 | | |
| きぬさや | 道内 | サニーレタス | 道内 | 米 | ニセコ産ななつぼし |
| かぼちゃ | 道内 | なす | 幼児センター・道内・愛知 | | |
| | | ニラ | 道内 | | |

※9月の食材産地は、9月24日現在のものです。