



献立表



2021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	水		ごはん タラのケチャップ焼き 切干し大根の炒め煮 味噌汁 果物	ビスケット
2	木		カレーライス 和風サラダ 福神漬け 果物	ミートマカロニ
3	金		焼きそば 大根と大豆のマリネ 清まし汁 果物	昆布・人参ごはん
4	土	発表会		
5	日		休園	
6	月	短時間児振休	ごはん ホッケの磯部焼き 白和え 味噌汁 果物	クロワッサン
7	火		麦ごはん 手羽元と大根の煮物 かき揚げ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
8	水		ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁 果物	すいとん
9	木		ごはん カニ風味焼き 金平ごぼう 石狩汁 果物	たいやき
10	金	もちつき会	かうどん 五目ナムル チーズ 果物	チキンライス
11	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
12	日		休園	
13	月		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め あさり汁 果物	パンプキンスープ
14	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
15	水	お誕生会	五目ごはん 焼き魚(サケ) ウィンナーと野菜のソース炒め 味噌汁 果物	プリン
16	木		ごはん のりたま納豆 酢味噌和え キャベツとキノコのスープ 果物	ママレードサンド
17	金		ラーメン シュウマイ チーズ 果物	干しエビ・ワカメごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
19	日		休園	
20	月		ごはん 赤魚のおろし煮 ナムル 味噌汁 果物	ミルクパン
21	火		いなきびごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	ミネストローネ
22	水		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	焼きピーマン
23	木	クリスマス会	ハヤシライス 白菜のサラダ ケーキ 果物	フルーツゼリー
24	金	終業日	スパゲティナポリタン コールスロー 清まし汁 果物	しらす・青菜ごはん
25	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
26	日		休園	
27	月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
28	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
29	水		ごはん 煮魚(カレイ) 肉と野菜のカレー炒め 味噌汁 果物	チーズ粉ふき芋
30	木	保育納め	親子丼 ゆかり和え すりみ汁 果物	蒸しパン
31	金		休園	

☆ 牛乳・果物は、毎日あります。

☆ 土曜日は、お弁当持参です。

今月の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつ含む)	548kcal	21.8g	18.8g	280g

《今月の果物》

りんご・みかん・キウイ・バナナなど
都合により変更する場合があります。

冬至にかぼちゃはいかがですか？

1年の中で最も昼の時間が短い日である「冬至」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるという願いが込められているのです。

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	オレンジ	アメリカ
人参	道内	白菜	道内	ぶどう	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	柿	奈良・和歌山
大根	道内	しめじ	道内	りんご	道内
長ネギ	道内	エリンギ	道内	バナナ	フィリピン
ほうれん草	道内	なめこ	道内		
きゅうり	道内	小松菜	道内		
生姜	道内	ミニトマト	幼児センター・道内	牛乳	よつ葉
レタス	道内	ブロッコリー	道内		
トマト	道内	パプリカ	道内	米	ニセコ産ななつぼし
さやいんげん	道内	ニラ	道内		
かぼちゃ	道内	なす	四国		
マッシュルーム	道内				

11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	オレンジ	アメリカ
人参	道内	白菜	道内	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
玉葱	道内	しいたけ	道内	柿	和歌山
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	みかん	和歌山
長ネギ	道内	エリンギ	道内		
ほうれん草	道内	なめこ	道内		
きゅうり	道内・九州	小松菜	道内		
生姜	四国	ミニトマト	九州		
レタス	九州	ブロッコリー	道内	牛乳	よつ葉
トマト	道内	パプリカ	オランダ		
さやいんげん	道内	水菜	道内	米	ニセコ産ななつぼし
かぼちゃ	道内	リーフレタス	道内		
大根菜	道内				

※11月の食材産地は、11月26日現在のものです。