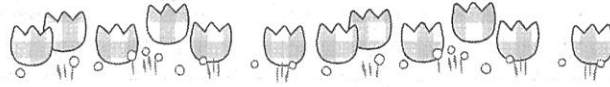




献立表



2022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	土	元旦	休園	
2	日	正月休み	休園	
3	月	正月休み	休園	
4	火	正月休み	休園	
5	水	正月休み	休園	
6	木	保育始め	ごはん チーズハンバーグ アサリ入りナムル 味噌汁 果物	きな粉トースト
7	金		和風スパゲティ キャベツのサラダ 卵スープ 果物	ゆかり・チーズごはん
8	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
9	日		休園	
10	月	成人の日	休園	
11	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目金平 味噌汁 果物	おしるこ
12	水		ごはん あぶ玉 五目中華炒め 味噌汁 果物	コーンマヨトースト
13	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
14	金		けんちんうどん 胡麻和え チーズ 果物	わかめごはん
15	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	日		休園	
17	月		ごはん 鶏のケチャップ焼き ツナ和え 味噌汁 果物	たこ焼き
18	火		ごはん 麻婆春雨 いかの天ぷら 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
19	水	始業日	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	木		麦ごはん タラの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 野菜スープ 果物	コーンフレーク
21	金		焼きそば 枝豆 チーズ 清まし汁 果物	ひじきごはん
22	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
23	日		休園	
24	月		ごはん 焼き魚(サバ) 肉大根 味噌汁 果物	さつま芋
25	火		中華丼 目玉焼き 味噌汁 果物	レーズンパン
26	水		いなきびごはん キスの磯部揚げ マセドアンサラダ 生姜汁 果物	コーンスープ
27	木	お誕生会	カツカレー マリネ 福神漬け 果物	しらす・クラッカー
28	金		しょうゆラーメン かぼちゃのチーズ焼き 果物	ピラフ
29	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
30	日		休園	
31	月		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

☆ 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
(牛乳とおやつ含む)	562kcal	22.8g	19.8g	267g

《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。

みかんには、風邪予防に効果があるビタミンCが含まれていますが他の果物と比較すると、決して多くはありませんが、効率よく摂取できるという意味では、ナンバー1です。

最近では、温室でも作られるので夏からでも食べることができますが、12月・1月のこの時期に食べるみかんが最もおいしいです。疲れを回復させたりする働きもあるので、積極的に食べましょう。

日清医療食品株式会社

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	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	ゴールドデンキウイ	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				

12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・道内	ピーマン	九州	オレンジ	アメリカ
人参	道内	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	愛知	えのき	道内	みかん	熊本・和歌山
大根	道内	しめじ	道内	グレープフルーツ	アメリカ
長ネギ	道内	なめこ	道内	レッドグローブ	アメリカ
ほうれん草	道内	小松菜	道内・九州		
かぼちゃ	道内	ミニトマト	九州	牛乳	よつ葉
生姜	四国	ブロッコリー	道内・九州		
ごぼう	道内	パプリカ	韓国	米	ニセコ産ななつぼし
サニーレタス	道内・九州	みつば	愛知		
さつま芋	徳島				

※12月の食材産地は、12月24日現在のものです。