



# 献立表



2022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	火		麻婆野菜丼 青菜のみぞれ和え 味噌汁 果物	ジャムサンド
2	水		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め 清まし汁 果物	チーズ粉ふき芋
3	木	節分	ごはん 五目卵焼き 豆のサラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト・豆
4	金		スパゲティナポリタン コールスロー 卵スープ チーズ 果物	鮭・わかめごはん
5	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
6	日		休園	
7	月		ごはん 焼き魚(あじ) 切干し大根煮 味噌汁 果物	クロワッサン
8	火		ごはん 豚肉の生姜焼き イカリングフライ 野菜わん 果物	あんまん
9	水		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	コーンフレーク
10	木		いなきびごはん カレイの唐揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物	すいとん
11	金	建国記念の日	休園	
12	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
13	日		休園	
14	月		ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 味噌汁 果物	たこ焼き
15	火		麦ごはん 白身魚(タラ)フライ 卵サラダ なめこのスープ 果物	ゴマトースト
16	水		ごはん 筑前煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	焼きピーフン
17	木	お誕生会	カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	いちごプリン
18	金		味噌ラーメン ツナ・コーンポテト チーズ 果物	昆布ごはん
19	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
20	日		休園	
21	月		ごはん 鶏のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	黒豆蒸しパン
22	火		ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物	きな粉白玉
23	水	天皇誕生日	休園	
24	木		ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ゼリー
25	金		焼きそば 大根サラダ 清まし汁 チーズ 果物	チキンライス
26	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
27	日		休園	
28	月		ごはん ホッケの磯辺焼き 人参といんげんのそばろ煮 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト

## 《今月の果物》

りんご・オレンジ・キウイ・いよかん・バナナなど  
都合により変更する場合があります

- ☆ 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)	547kcal	22.5g	19.6g	277g

## 大豆ってすご〜い!!

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。  
 豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われるくらい体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材であり、たくさんの種類があります。  
 黄大豆～主に味噌、納豆、豆腐など  
 黒大豆～黒豆(おせち)  
 青大豆～きな粉、煮豆など  
 その他の豆には、小豆・そら豆・インゲン・金時豆などがあります。  
 体に良い大豆食品を、日頃から食べるよう心がけましょう!



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	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・愛知		
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		
さつまいも	徳島				

1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	オレンジ	オーストラリア
人参	九州	白菜	愛知	りんご	道内
玉葱	道内	しいたけ	道内	みかん	和歌山
キャベツ	愛知	えのき	道内	グレープフルーツ	アメリカ
大根	九州	しめじ	道内	いよかん	佐賀
長ネギ	愛知・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	九州		
ニラ	四国	きゅうり	九州		
生姜	四国	ブロッコリー	九州	牛乳	よつ葉
さやいんげん	沖縄・鹿児島	パプリカ	韓国		
水菜	道内	ミニトマト	九州	米	ニセコ産ななつぼし
みつば	愛知				

※1月の食材産地は、1月27日現在のものです。