



2022年 5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	日		休園	
2	月		カレーライス コールスローサラダ 福神漬け 果物	バナナヨーグルト
3	火	憲法記念日	休園	
4	水	みどりの日	休園	
5	木	こどもの日	休園	
6	金		五目うどん 枝豆 チーズ 果物	じゃこごはん
7	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
8	日		休園	
9	月		ハヤシライス ナムル 果物	さつま芋
10	火	お誕生会(4月)	いなきびごはん 赤魚のマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 野菜わん 果物	たこ焼き
11	水		ごはん 焼き魚(サケ) 人参の金平 味噌汁 果物	フルーツゼリー
12	木		ごはん 鶏の胡麻照り焼き シルバーサラダ 味噌汁 果物	ラスク
13	金		焼きそば ブロッコリーとトマトのみぞれ和え 卵スープ 果物	コーンピラフ
14	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	日		休園	
16	月		ごはん 焼き魚(ほっけ) うの花 味噌汁 果物	コーンフレーク
17	火		ごはん 豚肉の生姜焼き イカリングフライ 味噌汁 果物	ゼリー
18	水		ごはん タラのカレー風味焼き 肉大根 味噌汁 果物	りんご蒸しパン
19	木		ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 おかか和え 味噌汁 果物	フレンチトースト
20	金		しょうゆラーメン ツナポテト 果物	人参・わかめごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
22	日		休園	
23	月		ごはん ほっけのみそ焼き 切り干し大根煮 チキンスープ 果物	肉まん
24	火		ごはん のりたま納豆 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	きな粉マカロニ
25	水	お誕生会	五目ごはん チーズハンバーグ イカときゅうりのサラダ 清まし汁 果物	ゴマトースト
26	木	きつね組親子レク	麦ごはん キスのフライ アスパラソテー 味噌汁 果物	焼きビーフン
27	金	たぬき組親子レク	けんちんうどん かぼちゃのサラダ チーズ 果物	卵・焼き豚ごはん
28	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
29	日		休園	
30	月		ごはん 焼き魚(あじ) キャベツと厚揚げの炒め煮 味噌汁 果物	ミルクパン
31	火		他人丼 大根サラダ 味噌汁 果物	粉ふき芋

- ☆ 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 (牛乳とおやつきめています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	534kcal	21g	18g	248g

《今月の果物》

オレンジ・キウイ・グレープフルーツ・バナナなど
都合により変更する場合があります。



働く力になる食べ物 穀類



穀類の間には、米・大麦・そば・とうもろこし・あわ・ひえ・きびなどがあります。穀類は、体の中に入り体温を保ったり働くためのエネルギーになる炭水化物がたくさん含まれている大切な食べ物です。日本人は、毎日の食事で主食にごはん・パン・めんなどの穀類を必ず食べています。センターでは、麦ごはん・きびごはんの提供もしています。

ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

3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	オレンジ	アメリカ
人参	九州	白菜	愛知	りんご	道内
玉葱	道内	しいたけ	道内	いよかん	愛媛
キャベツ	愛知	えのき	道内	バナナ	フィリピン
大根	九州	しめじ	道内	いちご	佐賀
長ネギ	道内	小松菜	道内		
ほうれん草	道内	きゅうり	九州		
ごぼう	道内	ブロッコリー	九州	牛乳	よつ葉
なす	道内	パプリカ	韓国		
サニーレタス	九州	ニラ	四国	米	ニセコ産ななつぼし
トマト	九州	ミニトマト	九州		
みつば	愛知				

4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	オレンジ	アメリカ
人参	道内	白菜	愛知	清見オレンジ	愛媛
玉葱	道内	しいたけ	道内	バナナ	フィリピン
キャベツ	愛知	えのき	道内	グレープフルーツ	イスラエル
大根	九州	しめじ	道内	レッドグローブ	チリ
長ネギ	道内	小松菜	道内	キウイ	福岡
ほうれん草	道内	きゅうり	九州	りんご	道内
なす	四国	ブロッコリー	四国	ゴールデンキウイ	ニュージーランド
レタス	道内	パプリカ	韓国		
トマト	九州	ミニトマト	九州	牛乳	よつ葉
水菜	道内	生姜	四国		
さつまいも	徳島			米	ニセコ産ななつぼし

※4月の食材産地は、4月27日現在のものです。