



2022年 6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		いなきびごはん 鮭のみそ焼き 五目大豆 きのことスープ 果物	コーンスープ
2	木		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	ゼリー
3	金	4・5歳児親子バス遠足	五目うどん トマトのサラダ チーズ 果物	シフォンケーキ
4	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
5	日		休園	
6	月		ごはん 煮魚(赤魚) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	ホワイトパン
7	火		ごはん スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
8	水		麦ごはん タラのチーズ焼き なめ苺あえ 味噌汁 果物	あん・バターサンド
9	木		ごはん 豚肉とキャベツのソース炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 果物	プリン
10	金	春の遠足	ちゃんこうどん じゃが芋の磯和え チーズ 果物	サバごはん
11	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
12	日		休園	
13	月		ごはん 鶏のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
14	火		ごはん 焼き魚(ほっけ) 五目なます 豚汁 果物	ジャムサンド
15	水		ごはん 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
16	木	お誕生会	ピースごはん シチュー 竹輪の磯部揚げ おかか和え 果物	きな粉白玉
17	金		しょうゆラーメン 大根のサラダ チーズ 果物	枝豆・昆布ごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
19	日		休園	
20	月		ごはん 焼き魚(サバ) もやし中華和え 味噌汁 果物	野菜パン
21	火		ごはん 肉豆腐 目玉焼き 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
22	水		ごはん 白身魚フライ(タラ) 白菜とわかめの和え物 清まし汁 果物	シュガートースト
23	木		ごはん のりたま納豆 イカとブロッコリーのソテー 味噌汁 果物	さつま芋
24	金	年長児お楽しみ会	スパゲティナポリタン 野菜サラダ スープ チーズ 果物	ミルクパン
25	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
26	日		休園	
27	月		ごはん 鶏のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	レーズンパン
28	火		ごはん 鮭の塩焼き にらの卵とじ 味噌汁 果物	フルーツゼリー
29	水		ハヤシライス キャベツの和風サラダ 果物	ラスク
30	木		ごはん 鶏すき焼き風煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	たいやき

- ☆ 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 トマト



今月の栄養量 (牛乳とおやつ含めています)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	547kcal	21.4g	18.4g	277g

### 《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。



トマトは、南米ペルー、エクアドルが原産。日本へは、1680年頃ポルトガル人によって伝えられました。6月～8月が旬で「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンE・C、カルシウム、鉄分などの栄養が豊富で高血圧予防、コレステロールを抑える働きもあります。北海道では、平取町(日高支庁管内)が全道一の出荷量を誇っています。

## ニセコ町幼児センター給食食材産地調べ

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

5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	清見オレンジ	愛媛
	人参	道内・四国	白菜	愛知・道内	バナナ	フィリピン
	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	愛知	えのき	道内	グレープフルーツ	イスラエル
	大根	九州・道内	しめじ	道内	りんご	道内
	長ネギ	道内	小松菜	道内		
	ほうれん草	道内	きゅうり	九州		
	レタス	道内	ブロッコリー	九州		
	トマト	道内	パプリカ	韓国	牛乳	よつ葉
	アスパラ	道内	ミニトマト	九州・道内		
	かぼちゃ	ニュージーランド	舞茸	道内	米	ニセコ産ななつぼし

※5月の食材産地は、5月27日現在のものです。