



2023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	日	元旦	休園	
2	月	正月休み	休園	
3	火	正月休み	休園	
4	水	正月休み	休園	
5	木	正月休み	休園	
6	金	保育始め	けんちんうどん 胡麻和え チーズ 果物	卵・昆布ごはん
7	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
8	日		休園	
9	月	成人の日	休園	
10	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目金平 味噌汁 果物	おしるこ
11	水		ごはん あぶ玉 野菜の中華炒め 味噌汁 果物	コーンマヨトースト
12	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
13	金		和風スバゲティ キャベツのサラダ 卵スープ 果物	ゆかり・チーズごはん
14	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	日		休園	
16	月		ごはん 鶏肉のケチャップ焼き おかか和え 味噌汁 果物	たこ焼き
17	火		ごはん 麻婆春雨 イカの天ぷら 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
18	水	始業日	ごはん のりたま納豆 しらす和え 味噌汁 果物	ゼリー
19	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	さつま芋
20	金	観劇	焼きそば 枝豆 チーズ 清まし汁 果物	ホタテ・ワカメごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
22	日		休園	
23	月		ごはん 焼き魚(サバ) 肉大根 味噌汁 果物	コーンフレーク
24	火		中華丼 目玉焼き 味噌汁 果物	レーズンパン
25	水		いなきびごはん 鮭の磯辺揚げ マセドアンサラダ 生姜汁 果物	マカロニナポリタン
26	木	お誕生会	カツカレー エビと野菜のマリネ 福神漬け 果物	じゃこ・クラッカー
27	金		ラーメン かぼちゃのチーズ焼き 果物	ピラフ
28	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
29	日		休園	
30	月		ごはん 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
31	火		ごはん ささみフライ 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。

今月の栄養量 (3~5歳児)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつ含めています)	544kcal	22.5g	19.3g	268g

《今月の果物》

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

### 食事のマナーできるかな？



- 食事の前にきちんと手を洗う。
  - 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言える。
  - よい姿勢で、よく噛んで、好き嫌いをせずに何でも食べる。
  - 家族や友達と楽しく食事ができる。
  - 食事の準備や後片付けを手伝える。
- おいしく、楽しい食事をするためにも、マナーはとても大切です。  
毎日、心がけてみましょう！

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	梨	道内
長ネギ	道内	エリンギ	道内	みかん	和歌山
ほうれん草	道内	なめこ	道内		
なす	四国	小松菜	九州・道内		
トマト	道内	きゅうり	道内・九州		
レタス	道内	ブロッコリー	道内	牛乳	よつ葉
かぼちゃ	幼児センター	パプリカ	韓国		
水菜	道内	サニーレタス	道内	米	ニセコ産ななつぼし
生姜	四国	ミニトマト	九州		

12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	りんご	道内
人参	道内・九州	白菜	道内・愛知	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	バナナ	フィリピン
キャベツ	愛知	えのき	道内	みかん	和歌山
大根	愛知	しめじ	道内	レッドグローブ	チリ
長ネギ	道内	なめこ	道内		
ほうれん草	道内	舞茸	道内		
きゅうり	九州	小松菜	九州・道内		
トマト	九州	マッシュルーム	道内	牛乳	よつ葉
レタス	四国	ブロッコリー	九州		
かぼちゃ	幼児センター・道内	パプリカ	韓国	米	ニセコ産ななつぼし
水菜	道内	ミニトマト	九州		
生姜	四国	サニーレタス	道内・九州		
ミニトマト	九州	ニラ	四国		
さつまいも	徳島	みつば	愛知		

※12月の食材産地は、12月28日現在のものです。