

2023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	水		ごはん さばの味噌煮 肉野菜炒め 清まし汁 果物	チーズ粉ふき芋
2	木		ごはん 五目卵焼き コールスロー 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
3	金	節分	スパゲティナポリタン 豆のサラダ わかめスープ 果物	鮭ごはん
4	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
5	日		休園	
6	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
7	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
8	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
9	木		いなぎびごはん カレイの唐揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物	すいとん
10	金		親子うどん 竹輪とキャベツのサラダ チーズ 果物	カレーピラフ
11	土	建国記念の日	休園	
12	日		休園	
13	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
14	火		麦ごはん タラのフライ 卵サラダ なめこのスープ 果物	胡麻トースト
15	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
16	木		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	いちごプリン
17	金		味噌ラーメン ツナ・コーンポテト チーズ 果物	昆布・人参ごはん
18	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
19	日		休園	
20	月		ごはん 鶏のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン
21	火	お誕生会	ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物	きな粉白玉
22	水		ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ゼリー
23	木	天皇誕生日	休園	
24	金		焼きそば 豆腐のサラダ 清まし汁 チーズ 果物	チキンライス
25	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
26	日		休園	
27	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
28	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

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。

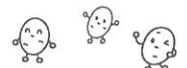
今月の栄養量 (3~5歳児)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(牛乳とおやつ含めています)	544kcal	22.5g	19.3g	268g

《今月の果物》

いよかん・はっさく・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。

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
その他のまめには、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に心がけましょう！



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	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	牛乳	よつ葉
	トマト	九州	マッシュルーム	道内		
	レタス	四国	ブロッコリー	九州	米	ニセコ産ななつぼし
	かぼちゃ	幼児センター・道内	パプリカ	韓国		
	水菜	道内	サニーレタス	道内・九州		
	生姜	四国	ニラ	四国		
	ミニトマト	九州	みつば	愛知		
	さつまいも	徳島				

1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	九州	白菜	四国・愛知	ゴールデンキウイ	宮崎
	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	いよかん	愛媛
	長ネギ	道内	なめこ	道内		
	ほうれん草	九州・道内	ミニトマト	九州		
	きゅうり	九州	小松菜	九州		
	トマト	九州	ブロッコリー	九州	牛乳	よつ葉
	生姜	四国	パプリカ	韓国		
	かぼちゃ	道内	ニラ	四国	米	ニセコ産ななつぼし
	水菜	道内	みつば	愛知		

※1月の食材産地は、1月27日現在のものです。