



2023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	木		ごはん 肉豆腐 イカリングフライ 味噌汁 果物	バナナヨーグルト
2	金	親子バス遠足	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
3	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
4	日		休園	
5	月		ごはん 煮魚(赤魚) 肉野菜炒め 味噌汁 果物	かぼちゃ蒸しパン
6	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
7	水		麦ごはん タラのチーズ焼き なめ茸和え 味噌汁 果物	あん・バターサンド
8	木		ごはん 豚肉とキャベツのソース炒め エビフライ 味噌汁 果物	プリン
9	金	春の遠足(3~5歳児)	ちゃんこうどん じゃが芋の磯和え チーズ 果物	焼き鯖ごはん
10	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
11	日		休園	
12	月		ごはん 鶏肉のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物	レーズンパン
13	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
14	水		ハヤシライス キャベツの和風サラダ ミニトマト 果物	ラスク
15	木		いなきびごはん 鶏すき焼き風煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	ビスケット・バナナ
16	金		焼きそば トマトのサラダ ワカメスープ 果物	しらす・青菜ごはん
17	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
18	日		休園	
19	月		ごはん 焼き魚(サバ) もやし中華和え 味噌汁 果物	ゼリー
20	火	お誕生会	ピースごはん シチュー シュウマイ おかか和え 果物	さつま芋
21	水		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	たい焼き
22	木		ごはん タラのフライ 白菜とワカメの和え物 清まし汁 果物	シュガートースト
23	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
24	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
25	日		休園	
26	月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
27	火		ごはん 焼き魚(ホッケ) 五目なます 豚汁 果物	マカロニナポリタン
28	水		ごはん 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 果物	ジャムサンド
29	木		カレーライス 白菜のサラダ 福神漬け 果物	フレンチトースト
30	金		五目うどん チーズと野菜のマリネ チーズ 果物	おかか・ピースごはん

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。



働く力になる食べ物 穀類

今月の栄養量 (牛乳とおやつを含みます)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	526kcal	20.7g	18.2g	256g

穀類の仲間には、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。センターでも、麦ごはん・いなきびごはんの提供をしています。

《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。

