



献立表

2024年 7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	月		ごはん ひき肉と春雨の炒め物 目玉焼き 味噌汁 果物	クロワッサン
2	火	観劇	ごはん 鮭の胡麻塩焼き 肉野菜炒め 味噌汁 果物	クレープ
3	水		ごはん タラの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ミルクゼリー
4	木		中華丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	チーズトースト
5	金	七夕	スパゲティミートソース 豆腐のサラダ 清まし汁 果物	ワカメごはん
6	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
7	日		休園	
8	月		ごはん 焼き魚(ホッケ) 大豆ひじき煮 味噌汁 果物	みかんゼリー
9	火		カレーライス コールスロー 福神漬 果物	たこ焼き
10	水		いなきびごはん キスのフライ 厚揚げのケチャップ炒め煮 野菜わん 果物	フルーツヨーグルト
11	木	お誕生会	三色丼 大根のサラダ 味噌汁 果物	焼きピーフン
12	金	くま組登山	けんちんうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	フレンチトースト
13	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
14	日		休園	
15	月	海の日	休園	
16	火		ごはん のりたま納豆 もやしのナムル 味噌汁 果物	コーンフレーク
17	水		ごはん 鶏のカレー風味焼き 酢味噌和え 清まし汁 果物	粉ふき芋
18	木		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 果物	胡麻トースト
19	金		焼きそば トマトと枝豆のみぞれ和え きのことスープ 果物	チキンライス
20	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
21	日		休園	
22	月	終業日	ごはん 赤魚のケチャップ焼き 鶏と大根の炊き合わせ 味噌汁 果物	ミルクパン
23	火		ごはん 豚肉とピーマンのソテー はんぺんの味噌焼き 大根のスープ 果物	とうもろこし
24	水		ごはん 鶏の磯辺焼き しらす和え 味噌汁 果物	ソフトせんべい
25	木		ごはん 焼き魚(サバ) 炒り豆腐 味噌汁 果物	プリン
26	金		冷やしラーメン エビフライ トマト チーズ 果物	昆布・青菜ごはん
27	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
28	日		休園	
29	月		ごはん サバの味噌煮 肉ともやしのソテー 野菜スープ 果物	焼きドーナツ
30	火		ごはん カレイの甘酢あん ゆかり和え 味噌汁 果物	冷たいコーンスープ
31	水		ごはん あぶ玉 胡麻和え 味噌汁 果物	ミニポテトフライ

☆ 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
(牛乳とおやつを含めています)	520kcal	21.6g	18.3g	250g

《今月の果物》

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

水分補給に気をつけて!



日増しに暑くなってきました。7月は、真夏のように暑くなったり雨の日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、熱中症の予防にも注意が必要です。大人に比べて、子供は身体活動などの代謝が盛んなため脱水症状がおこりやすいので、水分補給には特に注意していきましょう。

日清医療食品株式会社