



献立表

2025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	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
2	日		休園	
3	月	節分	ごはん ホッケの磯辺焼き 豆のサラダ 味噌汁 果物	節分豆
4	火	きつね組参観日 近藤小1日入学	ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ゼリー
5	水		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め 清まし汁 果物	フレンチトースト
6	木	ひつじ組参観日 ニセコ小1日入学	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
7	金		焼きそば 酢味噌和え チーズ 清まし汁 果物	鮭ごはん
8	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
9	日		休園	
10	月		ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン
11	火	建国記念の日	休園	
12	水	きつね組参観日	ごはん のりたま納豆 ゆかり和え 味噌汁 果物	豆乳ウエハース
13	木	ひつじ組参観日	ごはん 煮魚(アカウオ) ウィナーとほうれん草ソテー 味噌汁 果物	パンプキンスープ
14	金	くま組参観日	スパゲティナポリタン しらす入り野菜サラダ 清まし汁 果物	おかか・チーズごはん
15	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
16	日		休園	
17	月		ごはん 焼き魚(アジ) 切干し大根煮 味噌汁 果物	クロワッサン
18	火	お誕生会	五目ごはん 手羽ぎょうざ ナムル 味噌汁 果物	ミニポテトフライ
19	水		ごはん 目玉焼き 肉大根 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
20	木		いなきびごはん かれいの唐揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物	ずいとん
21	金		親子うどん イカとブロッコリーのサラダ チーズ 果物	カレーピラフ
22	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
23	日	天皇誕生日	休園	
24	月	振替休日	休園	
25	火		ごはん 鶏のマヨネーズ焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	コーンフレーク
26	水		麦ごはん タラのフライ 卵サラダ なめこのスープ 果物	きな粉トースト
27	木		ごはん 筑前煮 はんぺんのチーズ焼き 味噌汁 果物	焼きビーフン
28	金		しょうゆラーメン ツナ・コーンポテト チーズ 果物	昆布ごはん

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。

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)	540kcal	22.8g	20.2g	258g

《今月の果物》

いよかん・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。



《節分で豆をまくのはなぜ?》



豆の読み方が「魔滅」につながることから、無病息災を祈ってまくようになったそうです。まく豆を炒り豆にするのは、また豆から芽がでるのは不吉とされるという説と、鬼にぶつけるときに硬いほうが効果があるから、という説があります。地域によっては、落花生をまくところもありますが、これは最近始まった風習で、殻付きの落花生ならあとで拾って食べられると言った現実的な理由があるようです。