

# 献立表

2025年 5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 鶏のチーズ焼き 金平ごぼう 味噌汁 果物           | ゼリー        |
| 2  | 金  |          | スパゲティミートソース ツナサラダ スープ 果物           | 鮭ごはん       |
| 3  | 土  | 憲法記念日    | 休園                                 |            |
| 4  | 日  | みどりの日    | 休園                                 |            |
| 5  | 月  | 子供の日     | 休園                                 |            |
| 6  | 火  | 振替休日     | 休園                                 |            |
| 7  | 水  |          | カレーライス 春雨サラダ トマト 果物                | 豆乳ウエハース    |
| 8  | 木  |          | ごはん ハムエッグ 五目ひじき煮 野菜わん 果物           | きな粉パン      |
| 9  | 金  |          | ちゃんこうどん シュウマイ チーズ 果物               | 人参・昆布ごはん   |
| 10 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                              | バナナ        |
| 11 | 日  |          | 休園                                 |            |
| 12 | 月  |          | ごはん 焼き魚(サバ) 人参のそぼろ煮 味噌汁 果物         | フルーツヨーグルト  |
| 13 | 火  |          | ごはん 豚肉の生姜焼き エビフライ ミニトマト 味噌汁 果物     | プリン        |
| 14 | 水  |          | ごはん タラのカレー風味焼き 肉大根 味噌汁 果物          | チーズかぼちゃ    |
| 15 | 木  |          | いなきびごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 しらす和え 味噌汁 果物    | コーンフレーク    |
| 16 | 金  |          | 焼きそば グリーンサラダ ワカメスープ 果物             | 卵・焼き豚ごはん   |
| 17 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                              | 菓子パン       |
| 18 | 日  |          | 休園                                 |            |
| 19 | 月  |          | ごはん ホッケの味噌焼き 切干し大根煮 チキンスープ 果物      | 飲むヨーグルト    |
| 20 | 火  |          | ごはん のりたま納豆 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物         | 肉まん        |
| 21 | 水  |          | ごはん キスのフライ アスパラの卵とし 味噌汁 果物         | ごまトースト     |
| 22 | 木  | お誕生会     | 五目ごはん チーズハンバーグ イカときゅうりのサラダ 清まし汁 果物 | アンパンマンせんべい |
| 23 | 金  |          | けんちんうどん かぼちゃのサラダ チーズ 果物            | コーンピラフ     |
| 24 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                              | バナナ        |
| 25 | 日  |          | 休園                                 |            |
| 26 | 月  |          | ハヤシライス もやしのナムル 果物                  | ビスケット・バナナ  |
| 27 | 火  |          | 他人丼 大根サラダ 味噌汁 果物                   | マカロニナポリタン  |
| 28 | 水  |          | ごはん 焼き魚(サケ) 厚揚げと野菜の中華炒め 味噌汁 果物     | フレンチトースト   |
| 29 | 木  | きつね組親子レク | 麦ごはん 鶏の胡麻照り焼き コールスロー 味噌汁 果物        | りんご蒸しパン    |
| 30 | 金  |          | しょうゆラーメン ツナポテト 果物                  | チーズ・枝豆ごはん  |
| 31 | 土  | 協力保育     | お弁当持参                              | 菓子パン       |

☆ 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 |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|
| (牛乳とおやつを含めています) | 534kcal | 21.2g | 19.4g | 263g  |

## 《今月の果物》

オレンジ・キウイ・グレープフルーツ・バナナ・レッドグロブなど  
都合により変更する場合があります。

## ～骨や筋肉をつくる食材～ 牛乳

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています

- ・丈夫な歯や骨をつくる
- ・血や筋肉となり、体を動かすエネルギーになる
- ・脳や神経の発達に役立ち、神経を落ち着かせる働きもある
- ・体全体の調子を整え、健康を保つ

たくさん飲んで、元気な体づくりに役立てましょう！

センターでも毎日、提供しています

