

献立表

2025年 12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 タラの磯辺焼き 白和え 味噌汁 果物	メロンパン
2	火		ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁 果物	ゼリー
3	水		麦ごはん 鶏肉と大根の煮物 さつまいのかき揚げ 味噌汁 果物	肉まん
4	木	発表会総練習	カレーライス 和風サラダ 福神漬け 果物	フルーツヨーグルト
5	金		焼きそば 大根と豆のサラダ 清まし汁 チーズ 果物	おかか・人参ごはん
6	土	発表会		
7	日		休園	
8	月	短時間児休業日	ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め あさり汁 果物	どら焼き
9	火		ごはん 豚肉と揚げかぼちゃの炒め物 目玉焼き 味噌汁 果物	クロワッサン
10	水		ごはん のりたま納豆 酢味噌和え キャベツときのこのスープ 果物	ミニポテトフライ
11	木	お誕生会	コーンごはん ホッケフライ ウィンナーと野菜のソテー スープ 果物	シュガートースト
12	金	もちつき会	かうどん 五目ナムル チーズ 果物	枝豆・昆布ごはん
13	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
14	日		休園	
15	月		ごはん 赤魚のおろし煮 ゆかり和え 味噌汁 果物	パンプキンスープ
16	火		いなきびごはん 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼きビーフン
17	水		ごはん カニ風味卵焼き 金平ごぼう 石狩汁 果物	チーズトースト
18	木		ごはん すき焼き風煮 イカリングフライ 味噌汁 果物	すいとん
19	金		スパゲティナポリタン 白菜のサラダ スープ 果物	わかめごはん
20	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
21	日		休園	
22	月		ごはん 煮魚（カレイ） 肉野菜炒めカレー風味 味噌汁 果物	蒸しパン
23	火	クリスマス会	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ スープ ケーキ 果物	豆乳ウエハース
24	水	終業日	ごはん 鮭の塩焼き 野菜のマリネ クリームシチュー 果物	フレンチトースト
25	木		親子丼 ナムル すりみ汁 果物	ミネストローネ
26	金		ラーメン かぼちゃのチーズ焼き 果物	しらす・青菜ごはん
27	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
28	日		休園	
29	月		ごはん ホッケのマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	ミルクパン
30	火	保育納め	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐シュウマイ 味噌汁 果物	アンパンマンせんべい
31	水		休園	

☆ 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） （牛乳とおやつきめています）	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム
	547kcal	21.6g	19.6g	235g

《今月の果物》

りんご・みかん・バナナなど
都合により変更する場合があります。



野菜を食べて、かぜに負けない体をつくろう！

みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか？野菜は、1日に300g食べるのが理想だと言われています。中でも緑黄色野菜は、ビタミンAを多く含むので、体の中で免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護して細菌感染を防ぐ力があるので、この時期にはぴったりです。鍋やスープなど、加熱すると多くの野菜が摂れます。かぜに負けないためにも色々な種類の野菜をたくさん食べて体の中から元気になりましょう