

献立表

2026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	日		休園	
2	月		ごはん 豚肉の生姜焼き イカリリングフライ 野菜わん 果物	ミニポテトフライ
3	火	節分	ごはん ホッケの磯辺焼き 豆のサラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト
4	水		ハヤシライス シルバーサラダ 果物	ゼリー
5	木		ごはん サバの味噌煮 肉野菜炒め 大根と舞茸のスープ 果物	フレンチトースト
6	金	ニセコ小1日入学 近藤小1日入学	焼きそば 酢味噌和え チーズ 清まし汁 果物	鮭ごはん
7	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
8	日		休園	
9	月		ごはん 鶏のカレー風味焼き 白和え 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン
10	火		ごはん のりたま納豆 ゆかり和え 味噌汁 果物	ずいといん
11	水	建国記念の日	休園	
12	木		ごはん 煮魚(赤魚) ウィンナーとほうれん草ソテー 味噌汁 果物	豆乳ウエハース
13	金		スパゲティナポリタン 野菜サラダ 清まし汁 果物	おかか・チーズごはん
14	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
15	日		休園	
16	月		ごはん 焼き魚(アジ) 切干大根煮 味噌汁 果物	ジャムサンド
17	火		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
18	水	お誕生会	五目ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	あんまん
19	木		いなきびごはん 目玉焼き 肉大根 味噌汁 果物	パンブキンスープ
20	金		ラーメン ツナ・コーンポテト チーズ 果物	昆布ごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
22	日		休園	
23	月	天皇誕生日	休園	
24	火		ごはん 煮魚(カレイ) ナムル 味噌汁 果物	コーンフレーク
25	水		ごはん 筑前煮 はんべんのチーズ焼き 味噌汁 果物	きな粉トースト
26	木		麦ごはん タラのフライ 卵サラダ なめこのスープ 果物	焼きビーフン
27	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
28	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
(牛乳とおやつ含めています)	541kcal	22.5g	19.9g	264g

《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、まいた
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。