

# 献立表



2026年 8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  |        | ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのナムル 味噌汁 果物       | コーンフレーク    |
| 4  | 火  |        | ごはん ホッケのカレー風味焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物      | ジャムサンド     |
| 5  | 水  |        | 麻婆豆腐丼 野菜サラダ 味噌汁 果物                | とうもろこし     |
| 6  | 木  |        | 麦ごはん タラの磯辺焼き もやしとにらの炒め物 味噌汁 果物    | フルーツヨーグルト  |
| 7  | 金  |        | スパゲティミートソース ブロッコリーの胡麻マヨ和え 清まし汁 果物 | サケごはん      |
| 8  | 土  | 協力保育   | お弁当持参                             | バナナ        |
| 9  | 日  |        | 休園                                |            |
| 10 | 月  |        | ごはん ハンバーグ 白和え 味噌汁 果物              | ラスク        |
| 11 | 火  | 山の日    | 休園                                |            |
| 12 | 水  |        | ごはん 焼き魚(カレイ) 中華サラダ 味噌汁 果物         | ゼリー        |
| 13 | 木  | お盆協力保育 | お弁当持参                             | 菓子パン       |
| 14 | 金  | お盆協力保育 | お弁当持参                             | 菓子パン       |
| 15 | 土  | 協力保育   | お弁当持参                             | 菓子パン       |
| 16 | 日  |        | 休園                                |            |
| 17 | 月  | 始業日    | カレーライス 野菜サラダ 福神漬け 果物              | どら焼き       |
| 18 | 火  |        | いなきびごはん 目玉焼き 肉野菜炒め中華風 味噌汁 果物      | フルーツゼリー    |
| 19 | 水  |        | ごはん 焼き魚(サバ) 大根のそぼろ煮 味噌汁 果物        | アンパンマンせんべい |
| 20 | 木  |        | ごはん 鶏肉のおろし煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁 果物      | プリン        |
| 21 | 金  |        | 焼きそば トマトときゅうりのサラダ 清まし汁 果物         | ゆかり・チーズごはん |
| 22 | 土  | 協力保育   | お弁当持参                             | バナナ        |
| 23 | 日  |        | 休園                                |            |
| 24 | 月  |        | ごはん サケのマヨネーズ焼き ささみと野菜の中華和え 味噌汁 果物 | 飲むヨーグルト    |
| 25 | 火  |        | ごはん のりたま納豆 イカときゅうりのサラダ 味噌汁 果物     | レーズン蒸しパン   |
| 26 | 水  |        | ごはん 煮魚(アカウオ) ウインナーと野菜のソテー 味噌汁 果物  | ビスケット・チーズ  |
| 27 | 木  | お誕生会   | 五目ごはん とんかつ しらすと揚げナス和え きのことスープ 果物  | きな粉パン      |
| 28 | 金  |        | 親子うどん 竹輪とキャベツのサラダ チーズ 果物          | カレーピラフ     |
| 29 | 土  | 協力保育   | お弁当持参                             | 菓子パン       |
| 30 | 日  |        | 休園                                |            |
| 31 | 月  |        | ごはん 豚肉と春雨の五目炒め イカリングフライ 味噌汁 果物    | 豆乳ウエハース    |

- ☆ 牛乳・果物は、毎日あります。
- ☆ 土曜日は、お弁当持参です。



夏野菜で熱をとりましょう



| 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 | 21.3g | 18.9g | 267g  |

《今月の果物》

スイカ・メロン・オレンジ・バナナなど  
都合により変更する場合があります。

きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。暑いからと言って、ジュース類やアイスクリームだけではなく夏野菜もたくさん食べて暑さを乗りきりましょう。

日清医療食品株式会社