



献立表

2024年 9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 豚肉と春雨の五目炒め イカリングフライ 味噌汁 果物	コーンフレーク
3	火		ごはん 焼き魚(鮭) 鶏とブロッコリーのカレー風味ソテー 味噌汁 果物	ホワイトパン
4	水		ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め はんぺんのチーズ焼き 中華スープ 果物	マカロニナポリタン
5	木	運動会総練習	ハヤシライス 豆腐のサラダ ミニトマト 果物	プリン
6	金	総練習予備日	焼きそば 野菜のマリネ 清まし汁 果物	焼豚ごはん
7	土	運動会		
8	日		休園	
9	月	短時間児振休	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き 卵とニラの味噌汁 果物	ミルクパン
10	火		ごはん 焼き魚(サバ) なめ草和え 鶏ごぼう汁 果物	さつま芋
11	水		麦ごはん 肉豆腐 五目ナムル 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト
12	木	お誕生会	ピースごはん 鶏の唐揚げ コールスロー 味噌汁 果物	胡麻トースト
13	金	くま組見学旅行	スパゲティミートソース しらすと野菜のサラダ スープ 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	敬老の日	休園	
17	火		ごはん のりたま納豆 ナムル 味噌汁 果物	ビスケット・チーズ
18	水	きつね組参観日	ごはん 旨煮 かぼちゃのかき揚げ 味噌汁 果物	フルーツゼリー
19	木	ひつじ組参観日	カレーライス ツナと大豆のサラダ 福神漬 果物	肉まん
20	金	秋の遠足	うどん 青のりポテト トマト 果物	枝豆・昆布ごはん
21	土	協力保育	お弁当持参	バナナ
22	日	秋分の日	休園	
23	月	振替休日	休園	
24	火	きつね組参観日	ごはん 焼き魚(ホッケ) 炒り豆腐 味噌汁 果物	きな粉パン
25	水		中華丼 ゆかり和え 味噌汁 果物	焼きドーナツ
26	木	ひつじ組参観日	いなきびごはん カレーの唐揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	ポタージュスープ
27	金		ラーメン 揚げナスのみぞれ和え チーズ 果物	鮭・わかめごはん
28	土	協力保育	お弁当持参	菓子パン
29	日		休園	
30	月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁 果物	ゼリー

- ☆ 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)	546kcal	21.9g	19.9g	258g

《今月の果物》

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

夏の疲れがたまっていますか？

今年の夏は、暑い日が多くジメジメとする日も続きました。食欲が低下して、夏の疲れが蓄積しています。

＜そんな時には、3つのポイントが重要です＞

- 1、ビタミンB1を含む食材を食べましょう。(豚肉・うなぎ・枝豆・ゴマなど)
- 2、1日3食バランスよく食べましょう。特に朝食が大切です。
- 3、睡眠時間をしっかりととり、よく眠って疲れを溜めないようにしましょう。