



# 2021年1月の献立表

千曲市保育課

\*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
6(水)	チーズ りんご	カレー ごま酢和え みかん	ヨーグルト アーモンド小魚	
7(木)	ヨーグルト	雷豆腐 白菜の味噌汁 りんご	ぶどうパン 牛乳	
8(金)	牛乳 バナナ	お雑煮 野菜とツナのサラダ のり みかん	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	
12(火)	ヨーグルト	ひじきの煮物 とん汁 りんご	ごま団子 牛乳	
13(水)	牛乳 りんご	三色和え コーンスープ みかん	ふのラスク 牛乳	
14(木)	牛乳 みかん	チリコンカーン はんぺん汁 りんご	ゼリーミルク せんべい	
15(金)	牛乳 バナナ	さばの香味焼き 土佐和え 豆腐のすまし汁	肉まん 牛乳	
18(月)	ヨーグルト	鶏じゃが 中華風コーンスープ りんご	チーズホットケーキ 牛乳	
19(火)	牛乳 りんご	かじきのかわり揚げ ごまキャベツ うどん汁	フルーツ杏仁 クラッカー	「食育の日」
20(水)	牛乳 バナナ	八宝菜 わかめスープ みかん	ドロップクッキー 牛乳	
21(木)	牛乳 みかん	コーンシチュー 野菜のツナ和え のり りんご	マカロニおこし 牛乳	
22(金)	ヨーグルト	五目ビーフン 大根の味噌汁 みかん	さつまいものガレット 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
25(月)	ヨーグルト	おでん じゃがいもの味噌汁 みかん	たこ焼き 牛乳	
26(火)	牛乳 りんご	ヒレカツ コーンサラダ 春雨スープ	みかんタルト 牛乳	お楽しみ献立
27(水)	チーズ みかん	魚の味噌蒸し ごま和え きのこのすまし汁	ミックスパン 牛乳	
28(木)	牛乳 バナナ	カレー 切干大根ののりごま和え りんご	ビスケット 牛乳	
29(金)	ヨーグルト	お雑煮 中華サラダ のり みかん	マカロニのきな粉和え 牛乳	

~メニュー紹介~  
**チリコンカーン**

1月の平均栄養価 ( )内は目標値  
【3歳以上児】 【3歳未満児】

エネルギー	409kcal (400)	544kcal (515)
たんぱく質	18.4g (17.6)	20.5g (18.0)
脂質	16.8g (16.6)	17.2g (14.9)
カルシウム	286mg (284)	340mg (200)
鉄分	1.8mg (2.7)	1.9mg (2.3)
塩分	1.9g (1.5)	1.7g (1.3)

~材料(幼児1人分)~

大豆(乾)	15g	豚ひき肉	20g
玉ねぎ	25g	人参	5g
にんにく	0.5g	カレー粉	0.3g
トマトジュース缶	25g	水	5g
コンソメ	0.5g	ケチャップ	5g
サラダ油	2g	パセリ	1g

<作り方>

- ① 大豆は水に一晩つけ、大豆のしわが伸びたら軟らかく茹でる。
- ② 玉ねぎと人参とにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を加えて炒め、透き通ったらひき肉を加え炒める。
- ④ カレー粉を加えてさっと混ぜ、トマトジュース・水・コンソメ・ケチャップを加えて煮立てる。
- ⑤ あくを除いて、茹で大豆を加え、汁気が無くなるまで煮込む。
- ⑥ 味を調べて、パセリのみじん切りをふる。

※3歳未満児は、午前のおやつとお昼の主食も含まれます。

