



2026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(火)	チーズ みかん	カレー ハリハリなます りんご	ヨーグルト せんべい	
7(水)	牛乳 せんべい	鮭の味噌蒸し ごま和え お花のすまし汁	スティックパン 牛乳	
8(木)	チーズ バナナ	おでん じゃがいもの味噌汁 みかん	ビスケット 牛乳	
9(金)	ヨーグルト	鶏肉と大豆のケチャップ煮 きのこのすまし汁 りんご	米粉蒸しパン 牛乳	
13(火)	ヨーグルト	親子煮 大根の味噌汁 みかん	スイートポテト 牛乳	
14(水)	牛乳 みかん	さばのカレー焼き お浸し 凍り豆腐のすまし汁	うどんかりんとう 牛乳	
15(木)	牛乳 バナナ	コーンシチュー 味噌ドレサラダ のり みかん	フルーツゼリー ぼりぼり小魚	
16(金)	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ ごまキャベツ ふの味噌汁	牛乳パン 牛乳	
19(月)	ヨーグルト	ひじきの煮物 豚汁 りんご	ボンデケーショ 牛乳	「食育の日」
20(火)	牛乳 バナナ	鶏肉のあんず焼き キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁	マカロニのきな粉和え 牛乳	
21(水)	チーズ みかん	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え あげの味噌汁	ドーナツ 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(木)	牛乳 バナナ	チキンカレー 野菜とツナのサラダ りんご	さつまいもチップス 牛乳	
23(金)	ヨーグルト	レバーのオーロラソース煮 野菜スープ みかん	ふのラスク 牛乳	
26(月)	ヨーグルト	鶏じゃが 凍り豆腐の味噌汁 みかん	しろす-toast 牛乳	
27(火)	チーズ バナナ	ヒレカツ コーンサラダ 春雨スープ	りんごタルト 牛乳	お楽しみ献立
28(水)	牛乳 みかん	カラフルシュウマイ 三色ナムル 豆腐の味噌汁	甘辛ポテト 牛乳	
29(木)	牛乳 バナナ	鮭のクリームスープ 昆布の炒め煮 みかん	ホットケーキ 牛乳	
30(金)	ヨーグルト	マーボー豆腐 わかめのスープ りんご	ぶどうパン 牛乳	

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	380kcal (380)	508kcal (490)
たんぱく質	18.8g (18.2)	20.8g (16.0)
脂質	17.0g (15.3)	17.3g (14.7)
カルシウム	320mg (284)	362mg (213)
鉄分	2.7mg (2.7)	2.5mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.7g (1.3未満)

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介

ハリハリなます

材料(幼児1人分)

切干大根 3g 芽乾燥ひじき 0.5g
人参 6g きゅうり 20g
【調味料】
砂糖 2g 塩 0.2g しょうゆ 1g 酢 3g

【作り方】

- ① 切干大根は食べやすい長さに切り、少し硬めに茹でて流水で冷まし、水気を切る。
- ② ひじきは水で戻し、軟らかく茹で、流水で冷まし水気を切る。
- ③ 人参、きゅうりは千切りし、さっと茹で、流水で冷まし、水気を切る。
- ④ ①②③に、混ぜ合わせた調味料を加えて和える。

