

ラ・フェリーチェ保育園 うさぎ組 2022年12月 メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (木)	ごはん	にくやさしいため さといものにも ミニはるまき だいがくいも	豚肉	たまねぎ・キャベツ ピーマン・さといも さつまいも・にんじん	米・サラダ油 小麦粉	427 10.8 1.0
2 (金)	ふりかけごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう ほうれんそうのおひたし チーズかまぼこ パイン	鮭 かまぼこ チーズ かつお節	ごぼう・にんじん ほうれん草 パイン	米・サラダ油	385 18.1 1.6
5 (月)	ごはん	しろみフライ こまつなとウィンナーのソテー みずなのサラダ はなにんじん りんご	タラ ウィンナー	小松菜・たまねぎ 水菜・だいこん にんじん りんご	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	397 10.8 1.2
6 (火)	雑穀ごはん	やわらかポークソテー だいこんのつやに わらうスバグティ にまめ みかん	豚肉	たまねぎ・だいこん にんじん・うずら豆 みかん	米・サラダ油 アマランサス ごま・大麦・黒米 もちきび・もちあわ スパゲッティ・片栗粉	496 15.1 1.1
7 (水)	テーブルロール	クリームコロッケ ラタトゥイユ ポルポッコリー チーズ	わかめ 鶏肉 牛乳 チーズ	なす・たまねぎ ズッキーニ トマト ブロッコリー	ロールパン・米 サラダ油・小麦粉 じゃがいも・パン粉	361 10.8 1.9
8 (木)	ごはん	チンジャオロース チンゲン菜のかにかまあんかけ コーンとえだまめのソテー パイン	豚肉 カニカマ	ピーマン・たけのこ チンゲン菜・コーン えだまめ・パイン	米・サラダ油 片栗粉	379 13.4 1.3
9 (金)	おおか混ぜご飯	アジのなんぼんづけ レンコンとちくわのサラダ ミートボール もも	アジ ちくわ 豚肉	たまねぎ・ピーマン にんじん・れんこん コーン 高菜・もも	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	428 14.7 1.4
12 (月)	ごはん	ポークカレーライス 白菜サラダ フルーツ(りんご)	牛乳・豚肉	ハブリカ赤・りんご 玉ねぎ・人参・白菜	ご飯・じゃが芋 砂糖・油	391 12.0 1.4
13 (火)	ごはん	まーぼーどうふ もやしのナムル チキンナゲット ミニアメリカンドック	豆腐 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ・ねぎ もやし・小松菜 にんじん	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	508 16.9 1.9
14 (水)	雑穀ごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの ほうれんそうのごまあえ さつまいものあまに パイン	牛肉	ブロッコリー たまねぎ・にんじん ほうれん草 さつまいも・パイン	米・サラダ油 アマランサス ゴマ・黒米・大麦 もちきび・もちあわ	462 14.6 1.0
15 (木)	ごはん	どりのたつたあげ ひじきのために とまとさつまちゃん あんにんどうふ	鶏肉・ひじき 油揚げ さつま揚げ 牛乳	にんじん えだまめ	米・サラダ油 片栗粉	420 14.0 1.8
16 (金)	ごはん	エビチリふういため ちゅうかをはるさめサラダ ちくわのいそべあげ ミニだいやき	エビ ハム ちくわ	ねぎ・にんじん きゅうり・小豆 あおのり	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	430 15.8 1.5
19 (月)	雑穀ごはん	うましおだしチキン こうやどうふのにも レンコンきんぴら だいこんのさっぱりつけ プリン	鶏肉 高野豆腐 牛乳	しいたけ・いんげん れんこん・だいこん ねぎ・にんじん	米・サラダ油 アマランサス 黒米・大麦・ごま もちきび・もちあわ 片栗粉	450 17.5 1.8
20 (火)	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ イカフライ もも	鶏肉 イカ	たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉	513 14.8 1.5
21 (水)	チキンライス クリスマスメニュー	ハンバーグ ナポリタン ほうれんそうとコーンのソテー フライドポテト カップケーキ	鶏肉 豚肉	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれん草・コーン マッシュルーム	米・サラダ油 スパゲッティ・米粉	551 14.8 1.7
22 (木)	ごはん とうじメニュー	ふたのしょうがやき こんにゃくいため かぼちゃのいとこに うんしゅうみかん	豚肉 かつお節	たまねぎ・キャベツ こんにゃく・カボチャ 小豆・みかん	米・サラダ油	366 14.3 1.5
23 (金)	お楽しみ(クッキング)					
26 (月)	ごはん	ヒレカツ コールスローサラダ ごもくきんちゃく もも	豚肉 油揚げ 大豆	キャベツ・にんじん きゅうり・コーン いんげん・えだまめ しいたけ・かんぴょう もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	464 15.5 1.0
27 (火)	やきうどん	コーンコロッケ インゲンソテー しゅうまい ミニゼリー	豚肉	玉ねぎ コーン・いんげん にんじん	うどん・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	353 12.1 2.0
28 (水)	ごはん	からあげ ブロッコリーサラダ たまごロールのいそべまき みかん	鶏肉 卵 のり	ブロッコリー にんじん みかん	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	441 14.9 1.3