

ラ・フェリーチェ保育園 うさぎ組 2023年1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	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
2 (月)		ふりかえきゅうじつ					
3 (火)		ねんしきゅうじつ					
4 (水)		ねんしきゅうじつ					
5 (木)	ごはん	カレー はくさいとわかめのちゅうかあえ みかん	豚肉 ウィンナー 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー 白菜・きゅうり みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	カレールー	391
6 (金)	ごはん	メンチカツ わかめのサラダ あつやきたまご みかん	豚肉 わかめ 卵	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ソース 塩・こしょう ドレッシング 砂糖	382 10.6 1.6
9 (月)		せいじんのひ					
10 (火)	ごはん	からあげ チリコンカン はくさいのあさづけ パイン	鶏肉 大豆	たまねぎ・枝豆 にんじん・白菜 トマト・パイン	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	ケチャップ ソース 塩・こしょう コンソメ 和風だし	421 14.5 1.9
11 (水)	ごはん	ホイコーロー ほうれんそうしゅうまい こまつなのカニあんかけ だいがくいも	豚肉 かにかま	キャベツ・ピーマン ネギ・たまねぎ ほうれん草・小松菜 さつまいも	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	甜面醤 しょうゆ 中華だし 砂糖	412 13.7 1.6
12 (木)	ごはん	エビフライ とりささみサラダ だいこんのにも ブロッコリーソテー もも	エビ 鶏肉	キャベツ・にんじん きゅうり・大根 ブロッコリー コーン・もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ソース ドレッシング しょうゆ みりん 塩・こしょう	374 12.3 1.1
13 (金)	やさいごはん	さけのおやき いんげんのあえもの ちくせんに とまとさつまちゃん うんしゅうミカン	鮭 鶏肉 さつま揚げ	しめじ・えのき だけのこ・にんじん いんげん・里芋 ごぼう・こんにゃく みかん	米・サラダ油	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 塩	392 17.4 1.5
16 (月)	コーンパン	ハンバーグ バジルスパゲッティー ポテトサラダ チーズ	豚肉 鶏肉 ハム チーズ	高菜・たまねぎ マッシュルーム にんじん・きゅうり コーン	胚芽パン・サラダ油 スパゲッティー じゃがいも マヨネーズ	ケチャップ デミグラスソース 砂糖・塩 こしょう	369 16.6 1.7
17 (火)	ふりかけごはん	サワラのさいきょうやき ピーマンともやしのだめもの あつやきたまご ブロッコリーサラダ りんご	さわら 卵	もやし・ピーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん・コーン りんご	米・サラダ油 マヨネーズ	ふりかけ みそ・みりん 鶏ガラだし 塩・こしょう	418 16.9 1.6
18 (水)	ごはん	チキンカレー まめサラダ イカフライ プリン	鶏肉 イカ・大豆 卵・牛乳	たまねぎ・にんじん 枝豆・コーン きゅうり	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉	カレールー 塩・こしょう 砂糖	542 19.5 1.8
19 (木)	ざっこくまい	ひれかつ ほうれんそうとえのきのおひたし カリフラワーのおおこんぶあえ さといものにも オレンジ	豚肉 昆布	ほうれん草 えのき・里芋 カリフラワー にんじん・オレンジ	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ゴマ もちあわ・もちきび 小麦粉・パン粉	だししょうゆ 塩・しょうゆ みりん ソース	475 17.6 1.0
20 (金)	ごはん	とうふハンバーグ(わふうキノコソース) エビやさしいため タコさんウィンナー パイン	豚肉・鶏肉 豆腐 エビ ウィンナー	たまねぎ・にんじん しめじ・エノキ キャベツ・ピーマン パイン	米・サラダ油 片栗粉・パン粉	しょうゆ 和風だし 塩・こしょう 砂糖	402 13.6 1.4
23 (月)	ごはん	カレー はくさいとちくわのちゅうかあえ みかん	豚肉 牛乳 ちくわ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー はくさい みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	カレールー	391
24 (火)	さけわかめごはん	ピーマンのにくつめフライ ほうれんそうソテー えだまめとひじきのにも あんにんどうふ	鮭 豚肉 油揚げ 牛乳	ピーマン・たまねぎ ほうれん草 しめじ・にんじん 枝豆	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 和風だし しょうゆ みりん・砂糖	390 12.1 1.2
25 (水)	ごはん	ミートボールのトマトに ジャーマンポテト ポイルブロッコリー りんご	豚肉 ウィンナー	コーン・トマト たまねぎ・りんご ブロッコリー	米・サラダ油 じゃがいも	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ	389 10.0 1.3
26 (木)	ロールパン	さけのムニエル オムレツ かぼちゃとチーズのサラダ プチシュークリーム	鮭 卵 チーズ わかめ クリーム	かぼちゃ にんじん・きゅうり たまねぎ	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	塩・こしょう 砂糖	476 19.5 1.7
27 (金)	ごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ えだまめとコーンのつまみあげ みかん	豚肉 さつま揚げ	たけのこ・ピーマン だいこん・にんじん チンゲン菜・コーン きくらげ・枝豆 みかん	米・サラダ油 片栗粉	オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう ドレッシング	383 12.8 1.2
30 (月)	ごはん	こまつなのソテー ひとくちササミフライ パイン	鶏肉	コーン・小松菜 しいたけ・パイン	じゃがいも 小麦粉・パン粉	塩・こしょう	433 17.3 1.3
31 (火)	ざっこくまい	とりにくのケチャップあえ グラタン だいこんときゅうりのさっぱりあえ ミニゼリー	鶏肉 エビ	たまねぎ・ピーマン だいこん・きゅうり にんじん	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ゴマ もちあわ・もちきび	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう 砂糖・酢	401 15.0 1.3