

ラ・フェリーチェ保育園 うさぎ組 2023年2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)
1 (水)	ごはん	とりにくのチーズなんふやき チンゲンさいのおひたし ちくわのいそべあげ りんご	鶏肉 チーズ 竹輪	チンゲン菜・もやし にんじん・あおのり りんご	米・サラダ油 小麦粉・ごま	塩・こしょう しょうゆ みりん	408 15.1 1.8
2 (木)	ごはん	エビフライ ポイルブロックリー ひじきとほうれんそうのサラダ タコウィンナー もも	エビ ひじき ウィンナー	ブロックリー ほうれん草 コーン・もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ソース しょうゆ 塩・こしょう	470 12.8 1.6
3 (金)	コーンごはん	いわしハンバーグ だいずとこんにゃくのにももの こまつなとツナのいために かまぼこ かつお節 オレンジ	いわし 大豆 かまぼこ かつお節 ツナ	コーン・たまねぎ 小松菜・にんじん こんにゃく オレンジ	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ みりん	392 20.4 1.9
6 (月)	マスカルポーネ	ひとくちササミフライ ナポリタン ブロックリーサラダ ポテトフライ みかん	鶏肉	たまねぎ・キャベツ コーン・にんじん ブロックリー みかん	クロワッサン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ じゃがいも・マヨネーズ	塩・こしょう ふりかけ コンソメ ケチャップ	485 18.7 1.6
7 (火)	ごはん	ぶたにくのみそやき だいこんとかにかまのつやに えだまめとコーンのソテー パイ	豚肉 かまぼこ	だいこん・にんじん 枝豆・コーン たまねぎ・パイ	米・サラダ油 片栗粉	みそ みりん しょうゆ 塩・こしょう	394 16.2 1.5
8 (水)	ごはん	シチュー 白菜とわかめの中華和え みかん	豚ひき肉 ウィンナ 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロックリー・白菜 きゅうり・みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	シチューールウ ドレッシング	391
9 (木)	ごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう インゲンソテー しゅうまい りんご	鮭 豚肉	ごぼう・にんじん インゲン・コーン たまねぎ・りんご	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	457 16.7 1.2
10 (金)	ざっこくまい	てりやきつくね こまつなとちくわのびたし だいこんのしおもみづけ レンコンいため チーズ	鶏肉 竹輪	小松菜・だいこん 白菜・きゅうり れんこん・にんじん	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちきび 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 塩	442 15.7 1.9
13 (月)	ごはん	チンジャオロース こまつなサラダ ミコはるまき だいがくいも	豚肉	ピーマン・たけのこ 小松菜・キャベツ きゅうり・コーン さつまいも	米・サラダ油 ゴマ油 片栗粉・小麦粉	オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう しょうゆ 砂糖	471 11.1 1.3
14 (火)	カレーピラフ	ハートクロック ポイルブロックリー チリコンカン チキンナゲット シュークリーム	鶏肉 大豆 生クリーム	たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン・トマト ブロックリー	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩・砂糖	456 12.8 1.4
15 (水)	ごはん	ゆーりんちー もやしとわかめのナムル たまごやき みかん	鶏肉 わかめ 卵	ネギ・もやし にんじん・みかん	米・サラダ油 片栗粉・ごま ゴマ油	しょうゆ 酢・砂糖 中華だし 塩	401 14.0 1.5
16 (木)	ごはん	にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ポテトサラダ ベジタブルソテー もも	豚肉 鶏肉	たまねぎ・コーン マッシュルーム ほうれん草・もも きゅうり・にんじん グリーンピース	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース・砂糖 塩・こしょう	446 11.3 1.3
17 (金)	ロールパン	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ ミートボール パイ	鶏肉 豚肉 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・コーン パイ	ロールパン 米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	ふりかけ シチューールウ コンソメ ケチャップ ドレッシング	381 12.6 1.9
20 (月)	しょくいくごはん	アジのなんぼんづけ きんぴらごぼう なのはなのおひたし りんご	アジ	たまねぎ・ピーマン ごぼう・にんじん 菜の花・りんご	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちきび 片栗粉	酢・しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	499 17.6 1.5
21 (火)	ごはん	バーベキューチキン きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ はなやさいサラダ みかん	鶏肉 昆布	キャベツ・きゅうり ブロックリー カリフラワー コーン・にんじん みかん	米・サラダ油 マヨネーズ ゴマ油	塩・こしょう ケチャップ ソース	372 12.1 1.3
22 (水)	テーブルロール	ねこめメンチカツ やきそば ほうれんそうソテー チーズ	豚肉 チーズ わかめ	たまねぎ・にんじん ほうれん草 しめじ	胚芽パン 米・サラダ油 中華種	ソース 塩・こしょう	343 10.3 2.0
23 (木)		てんのうたんじょうび					
24 (金)	ごはん	にくやさしいため マカロニサラダ にんじんさつまちゃん ミニゼリー	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ・キャベツ ピーマン・にんじん きゅうり	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう 鶏ガラだし	383 13.3 1.1
27 (月)	ごはん	とりのたつたあげ だいこんのしらすあえ ほうれんそうのわふうサラダ パイ	鶏肉 シラス	だいこん・きゅうり ほうれん草 コーン・にんじん パイ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう しょうゆ 鶏ガラだし 和風だし ドレッシング	399 14.5 1.3
28 (火)	ごはん	チキンカレー 白菜とちくわの中華あえ フルーツ缶	鶏肉 牛乳 かにかま	たまねぎ・にんじん ブロックリー・もやし きゅうり	米・サラダ油 小麦粉 じゃがいも	カレーールウ ドレッシング	391