



ファミリアキッズ お弁当献立

※ご利用予約／キャンセルは前日17:00
までに必ずご連絡をお願いいたします。

※恐れ入りますが、
アレルギーをお持ちのお子様・未喫食
の食材があるお子様は
お弁当の持参をお願いしております。

※予告なしにおかずの内容が変更になる
場合がございます。
あらかじめご了承ください。



1週目		普通食	
昼食		夕食	
1 (木)	牛肉と野菜のオイスターソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏さつま揚げ ● うずら豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん 【エネルギー】 538kcal 【たんぱく質】 18.4g 【食塩相当量】 1.9g	にしん甘辛煮 付) 人参煮 ● ポテトサラダ ● 大根のそぼろあん ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 485kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.6g	
2 (金)	メバル煮付け 付) 花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】 473kcal 【たんぱく質】 18.7g 【食塩相当量】 1.7g	豚肉の葱塩ソース ● スクラブルエッグ(人参) ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】 538kcal 【たんぱく質】 16.8g 【食塩相当量】 1.6g	
3 (土・祝)	チキンカツ ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● 大菜ちりめん ● 野菜菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 535kcal 【たんぱく質】 19.1g 【食塩相当量】 1.8g	白糸だらの照焼き 付) 花車まぼこ ● ささげのお浸し ● ラトウイユ ● キャベツのマリネ ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん 【エネルギー】 435kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.5g	
4 (日・祝)	いわし山椒煮 付) 味付いんげん ● 菜の花の辛子和え ● 肉入り野菜炒め ● 鶏しめ ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】 465kcal 【たんぱく質】 21.0g 【食塩相当量】 1.9g	つくね(くわい入り) ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 540kcal 【たんぱく質】 17.8g 【食塩相当量】 2.4g	

2週目		普通食	
昼食		夕食	
5 (月・祝)	麻婆豆腐 ● マカロニサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】 508kcal 【たんぱく質】 16.8g 【食塩相当量】 2.0g	豚肉のトマトソース ● 通達入りチンゲン菜 ● ロールキャベツ ● いんげんのピーナツ和え ★ おかか昆布 ● ごはん 【エネルギー】 455kcal 【たんぱく質】 16.6g 【食塩相当量】 1.5g	
6 (火・祝)	銀ひらす照焼き 付) 花形人参 ● さつま芋煮 ● 煙のお肉の旨煮 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 480kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.3g	大葉香るささみカツ ● カリフラワーとウィンナーの漬物 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】 531kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.9g	
7 (水)	デミグラスソースハンバーグ 付) ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツの洋風煮 ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 535kcal 【たんぱく質】 18.1g 【食塩相当量】 2.1g	赤魚白醤油風味焼き 付) れんこんの甘酢漬 ● ひじき煮 ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● 胡瓜の生葉漬 ● ごはん 【エネルギー】 443kcal 【たんぱく質】 17.6g 【食塩相当量】 1.8g	
8 (木)	気仙沼産カツオカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ツナマヨコロン ● そら豆 ● ごはん 【エネルギー】 541kcal 【たんぱく質】 16.7g 【食塩相当量】 1.6g	厚揚げの塩そぼろあん ● 菊土佐煮 ● チンキールトマトソース ● 片口いし湯炊き ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】 493kcal 【たんぱく質】 17.9g 【食塩相当量】 2.1g	
9 (金)	鶏肉の柳川風 ● 豆ひじき ● がんもとの野菜の含め煮 ● わさび葉おひたし ● 紅豆大根 ● ごはん 【エネルギー】 436kcal 【たんぱく質】 18.0g 【食塩相当量】 1.9g	さば味噌煮 付) 人参煮 ● 板えび入り和風バスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● うずら豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】 548kcal 【たんぱく質】 16.1g 【食塩相当量】 1.7g	
10 (土)	マスの塩焼き 付) 味付いんげん ● さつま豆の甘煮 ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● あみ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】 453kcal 【たんぱく質】 18.0g 【食塩相当量】 1.3g	鶏肉と蓮根のチリソース ● しょうまい ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 493kcal 【たんぱく質】 16.1g 【食塩相当量】 2.0g	
11 (日)	肉じゃが ● ミートソースパグティ ● 大葉入り豆腐団子 ● 小豆煮 ● 野菜菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 527kcal 【たんぱく質】 16.9g 【食塩相当量】 1.8g	白身フライ(タルタルソース) ● ささげの胡麻和え ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 野菜のマリネ ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん 【エネルギー】 513kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.5g	

3週目

普通食

昼食

夕食

12 (月)	ぶりの揚げ煮 付) 花形人参 ● お豆と昆布の煮物 ● 鶏手と焼肉の味噌炒め ● 小松菜のお浸し ● しば漬 ● ごはん 【エネルギー】 535kcal 【たんぱく質】 17.3g 【食塩相当量】 1.5g	和風おろしソースハンバーグ 付) ベベロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 522kcal 【たんぱく質】 2.5g 【食塩相当量】 1.7g
13 (火)	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 野菜しんじょう ● ポテトとウィンナー ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】 475kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 2.1g	メバル塩焼き 付) 味付いんげん ● 味噌佃煮(黒豆春雨)(角一味噌) ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● ☆ 胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん 【エネルギー】 471kcal 【たんぱく質】 20.4g 【食塩相当量】 1.7g
14 (水)	いかフライ ● マカロニと果物のサラダ ● 白菜と青豆のそぼろあんかけ ● ささみの梅肉和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】 545kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 2.2g	炭火焼き鳥 ● ほうれん草コーンバター ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】 491kcal 【たんぱく質】 18.1g 【食塩相当量】 2.1g
15 (木)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● 切干大根煮 ● あおさ入り玉子焼き ● 黒豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】 514kcal 【たんぱく質】 17.5g 【食塩相当量】 1.8g	いわし紀州煮 付) 花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 煙のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● 鶏をぼろ ● ごはん 【エネルギー】 512kcal 【たんぱく質】 20.4g 【食塩相当量】 1.7g
16 (金)	さわら塩焼き 付) 味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● キャベツのマリネ ● おかか生葉 ● ごはん 【エネルギー】 459kcal 【たんぱく質】 19.7g 【食塩相当量】 2.0g	牛すき焼き風コロッケ ● つくねの甘酢あん ● 高野豆腐のポトフ ● ツナとほうろん草の和え物 ● 昆布ちりめん ● ごはん 【エネルギー】 594kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 2.1g
17 (土)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● 人参しりしり ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 567kcal 【たんぱく質】 16.6g 【食塩相当量】 2.2g	あじみりん焼き 付) チンゲン菜のお浸し ● ポテトサラダ ● 人参しりしり ● ささがききんぴらごぼう ● 紅芯大根 ● ごはん 【エネルギー】 437kcal 【たんぱく質】 17.1g 【食塩相当量】 1.2g
18 (日)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● サラダ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● わさび葉おひたし ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 487kcal 【たんぱく質】 16.9g 【食塩相当量】 2.2g	酢豚 ● ミートボール(柚子おろし) ● 出汁巻き玉子 ● ☆ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】 511kcal 【たんぱく質】 17.4g 【食塩相当量】 1.8g

4週目		普通食	
昼食		夕食	
19 (月)	鶏ごぼうフライ ● ひじき煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらのおかか和え ● 板えんどう ● ごはん 【エネルギー】 529kcal 【たんぱく質】 16.7g 【食塩相当量】 2.2g	ホッケ塩焼き 付) 味付いんげん ● 蓮根をぼろ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】 466kcal 【たんぱく質】 16.3g 【食塩相当量】 1.8g	
20 (火)	にしんみぞれ煮 付) 人参煮 ● ツナの胡麻味噌バスタ ● チキンボールトマトソース ● 小松菜としちくわの煮浸し ● 木耳生葉 ● ごはん 【エネルギー】 535kcal 【たんぱく質】 17.5g 【食塩相当量】 2.2g	チキンと野菜のガーリック風味 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ★ 真野村産人参のコロッケ ● ごぼうサラダ ● 鶏入んと豆 ● ごはん 【エネルギー】 537kcal 【たんぱく質】 16.7g 【食塩相当量】 1.7g	
21 (水)	ゴーヤチャンプルー ● お豆と昆布の煮物 ● ポテトとウィンナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 475kcal 【たんぱく質】 17.0g 【食塩相当量】 1.9g	サーモンバーグ 付) キャベツと人参の炒め ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ラトウイユ ● 一口煎り焼きチキン ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】 524kcal 【たんぱく質】 16.2g 【食塩相当量】 2.0g	
22 (木)	さば塩焼 付) 味付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● ささがきごぼうと厚揚げの金平 ● 大根としらっこのサラダ ● しば漬 ● ごはん 【エネルギー】 512kcal 【たんぱく質】 21.2g 【食塩相当量】 2.3g	だしから揚げ(タルタルソース) ● カリフラワーとウィンナーの煮物 ● 白菜と青豆のそぼろあんかけ ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 505kcal 【たんぱく質】 19.7g 【食塩相当量】 1.8g	
23 (金)	豚肉とがんもの含め煮 ● 干し海老入り卵の花 ● ささみフライ(梅入り) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】 499kcal 【たんぱく質】 17.5g 【食塩相当量】 2.0g	黄金カレイの煮付け 付) 花形人参 ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● おくらと蓮葉のお浸し ● 野菜菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】 488kcal 【たんぱく質】 21.4g 【食塩相当量】 1.8g	
24 (土)	いわしかつお節煮 付) 人参煮 ● なます ● 鶏肉入り玉子とじ ● いんげんのピーナツ和え ● 胡瓜の生葉漬 ● ごはん 【エネルギー】 462kcal 【たんぱく質】 17.9g 【食塩相当量】 2.0g	メンチカツ ● おかか煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ツナマヨコロン ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】 572kcal 【たんぱく質】 18.0g 【食塩相当量】 1.8g	
25 (日)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 味噌佃煮(黒豆春雨(角一味噌)) ● キャベツの洋風煮 ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】 522kcal 【たんぱく質】 16.6g 【食塩相当量】 1.6g	ぶり照焼 付) れんこんの甘酢漬 ● さつま豆の甘煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● しそ生葉 ● ごはん 【エネルギー】 483kcal 【たんぱく質】 16.1g 【食塩相当量】 1.5g	

5週目		普通食	
昼食		夕食	
26 (月)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ●しゅうまい ●大根サラダ ●高菜ナムル ●あみ佃煮 ●ごはん 【エネルギー】 472kcal 【たんぱく質】 17.4g 【食塩相当量】 1.5g	麻婆茄子(角一味噌) ●豆ひじき ●鶏さつま揚げ ●人参しりしり ●ソーサイ炒め ●ごはん 【エネルギー】 539kcal 【たんぱく質】 19.0g 【食塩相当量】 1.9g	
27 (火)	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ●パンブキンサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●黒豆 ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】 539kcal 【たんぱく質】 16.4g 【食塩相当量】 2.2g	トマトソースハンバーグ 付)ベベロンチーノ ●玉子焼(ミルクイースト仕立て) ●野菜と木耳の彩り炒め ●小松菜のお浸し ●赤しそ大根 ●ごはん 【エネルギー】 516kcal 【たんぱく質】 16.7g 【食塩相当量】 2.2g	
28 (水)	あじ塩焼き 付)味付いんげん ●つくねの甘酢あん ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●ささがききんぴらごぼう ●しば漬 ●ごはん 【エネルギー】 483kcal 【たんぱく質】 20.4g 【食塩相当量】 2.1g	豚肉の生姜風味 ●切干大根煮 ●野菜とウィンナーの炒め物 ●大豆ちりめん ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】 463kcal 【たんぱく質】 16.2g 【食塩相当量】 2.0g	
29 (木)	ブレンオムレツ(ミートソース) ●じゃが芋とおからのサラダ ●花野菜のポトフ ●一口煎り焼きチキン ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】 478kcal 【たんぱく質】 16.5g 【食塩相当量】 1.8g	さわみりん焼き 付)華かまぼこ ●焼きそば ●大葉入り豆腐団子 ●わさび葉おひたし ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】 520kcal 【たんぱく質】 20.5g 【食塩相当量】 1.9g	
30 (金)	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●花斗六豆 ●胡瓜の生葉漬 ●ごはん 【エネルギー】 454kcal 【たんぱく質】 18.9g 【食塩相当量】 1.8g	九州しんけんうまか旅弁当 ★ご能走の日★ 内容は P.9-10を ご覧ください 【エネルギー】 454kcal 【たんぱく質】 18.9g 【食塩相当量】 1.8g	
31 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ●ささげの胡麻和え ●白菜と青豆のそぼろあんかけ ●ちりめんじゃこの佃煮 ★鶏門扉細切りわかめ煮 ●ごはん 【エネルギー】 438kcal 【たんぱく質】 16.6g 【食塩相当量】 2.0g	カツオ煮付け 付)花形人参 ●ひじき煮 ●鶏肉と春雨の中華和え ●小豆煮 ●野菜菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】 477kcal 【たんぱく質】 20.6g 【食塩相当量】 1.8g	