



ファミリアキッズ お弁当献立

2025

※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	
日	昼食	夕食	
1 (水・祝)	お休み		
2 (木)	お休み		
3 (金)	お休み		
4 (土)	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●切干大根煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●ほうれん草白和え ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 430kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース ●お豆と昆布の煮物 ●ささみフライ(輪入り) ●ごぼうサラダ ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g	
5 (日)	鶏肉の二色巻き ●小松菜の和え物 ●野菜と木耳の彩り炒め ●ちりめんじゃこの脂煮 ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ●しゅうまい ●ポテトとウィンナー ●かにかま入り玉子 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.5g	

2 週目		普通食	
日	昼食	夕食	
6 (月)	さば煮付け 付)味噌汁 ●ミートボール(柚子おろし) ●畑のお肉の旨煮 ●人参しりしり ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g	チキンカツ ●コーンスローサラダ ●ささがきごぼうと鷹房揚げの金平 ●うずら豆 ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.6g	
7 (火)	豚肉の葱塩ソース ●蓮根をぼろ ●厚焼き玉子(関東風) ●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] 495kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	銀ひらす照焼き 付)花車かまぼこ ●ツナの梅風味(バタ) ●高野豆腐と野菜の煮物 ●*青島長芋と胡瓜の和え物 ●鶏むねあん ●ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g	
8 (水)	いわし山椒煮 付)花形人参 ●つくねの甘酢あん ●がんと野菜の含め煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.7g	ブレンオムレツ(ミートソース) ●干し海老入り卵の花 ●大根サラダ ●わさびおひたし ●*おかか昆布 ●ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	
9 (木)	鶏ごぼうフライ ●豆ひき ●ラタトゥイユ ●ツナとほうれん草の和え物 ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●マカロニと煮物のサラダ ●キャベツとたまご揚げの中華煮 ●おくらと湯葉のお浸し ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g	
10 (金)	ぶり煮付け 付)人参煮 ●なます ●豆腐と野菜のそぼろあん ●若布と干し海老の当座煮 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.7g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペレロチーノ ●さつまいもの甘煮 ●花野菜のポトフ ●ささみの梅肉和え ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.5g	
11 (土)	麻婆茄子 ●野菜しんじょう ●豆腐と野菜の中華和え ●大豆ちりめん ●サーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き 付)練付けいんげん ●玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●高菜ナムル ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.5g	
12 (日)	ホッケ塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●豆乳入りしっとり卵の花 ●ささがきごぼうと鷹房揚げの金平 ●キャベツのマリネ ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.7g	牛肉と舞茸の生姜醤油 ●ほうれん草と人参の煮浸し ●チキンボールマトソース ●ツナマヨコ ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g	

3 週目		普通食	
日	昼食	夕食	
13 (月・祝)	だしから揚げ(タルタルソース) ひじき煮 ●ポテトとウィンナー ●わさびおひたし ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)練付けいんげん ●焼きそば ●高野豆腐の含め煮 ●おくらのおかか和え ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.9g	
14 (火)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●ささげの相模和え ●大根サラダ ●黒豆 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	肉じゃが ●スクランブルエッグ(人参) ●鶏さつまいも ●小松菜のお浸し ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.5g	
15 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ ハンバーグサラダ ●出汁巻き玉子 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g	気仙沼産マグロカツ ●ミートボール(柚子おろし) ●鶏肉と春雨の中華和え ●小豆煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	
16 (木)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ●しゅうまい ●肉入り野菜炒め ●いんげんのピーナッツ和え ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 ●さつまいも ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ちりめんじゃこの脂煮 ●五目厚焼き玉子 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	
17 (金)	牛肉の柳川風 ●お豆と昆布の煮物 ●ラタトゥイユ ●おくらと胡麻和え ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.6g	さわら塩焼き 付)味噌汁 ●れんこんの甘酢漬け ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ●小豆煮 ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.6g	
18 (土)	★シイラ竜田揚げ(甘酢あん) ●カリフラワーとウィンナーの煮物 ●野菜と木耳の彩り炒め ●一口照り焼きチキン ●厚沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ●豆サラダ ●キャベツの洋風煮 ●人参しりしり ●小松菜とちくわの煮浸し ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.3g	
19 (日)	豚肉と蓮根のコーチジャンソース ●マカロニと煮物のサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●うずら豆 ●鶏をぼろ ●ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g	さば味噌煮 付)花形人参 ●切干大根煮 ●畑のお肉の旨煮 ●わさびおひたし ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g	

4 週目		普通食	
日	昼食	夕食	
20 (月)	あじ塩焼き 付)花形人参 ●さつまいもの甘煮 ●チキンボールマトソース ●ほうれん草のごま和え ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g	牛肉のおろし煮 ●ささげのお浸し ●厚焼き玉子(関東風) ●枝豆とコーンの洋風煮 ●昆布ちりめん ●ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g	
21 (火)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ●鶏肉入りチンゲン菜 ●春雨と肉の味噌炒め ●野菜のマリネ ●大根としその実の漬物 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	いかフライ ●おかず煮 ●コーンヤベツ ●大根とトルコラのサラダ ●サーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	
22 (水)	メバル煮付け 付)味噌汁 ●れんこんの甘酢漬け ●ささがきごぼうと鷹房揚げの金平 ●小松菜のお浸し ●ししお漬け ●ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆豆腐 ●ポテトサラダ ●プロقوقリーのカニカマあんかけ ●鶏レバー煮 ●鶏みたくあん ●ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	
23 (木)	つくね(くわい入) ●干し海老入り卵の花 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●人参しりしり ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	越国弁当 内容はP.11-12をご覧ください [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	
24 (金)	白身フライ(タルタルソース) ●ほうれん草コンパスター ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ●小豆煮 ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.3g	豚肉のトマトソース ●平糲ビーン(大豆ミート入り) ●ポテトとウィンナー ●いんげんのピーナッツ和え ●枝でんぷ ●ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	
25 (土)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●豆サラダ ●高野豆腐の含め煮 ●人参しりしり ●小松菜とちくわの煮浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.4g	いわし紀州煮 付)花形人参 ●ひじき煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●ささがききんぴらごぼう ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g	
26 (日)	ふんわりカニ玉 ●蓮根をぼろ ●鶏さつまいも ●高菜ナムル ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	メンチカツ ●じゃが芋と中華のサラダ ●鶏肉と春雨の中華和え ●花斗六豆 ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	

5 週目		普通食	
日	昼食	夕食	
27 (月)	ハッシュドビーフ ●マカロニのクリーム煮 ●花野菜のポトフ ●合鴨スモック ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	マスの塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●ミートボール(オニオンソース) ●白菜と青葉のそぼろあんかけ ●若布と干し海老の当座煮 ●*おかか昆布 ●ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.7g	
28 (火)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●五目揚げ豆腐 ●おくらと湯葉のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の柳川風 ●ハンバーグサラダ ●野菜と木耳の彩り炒め ●うずら豆 ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	
29 (水)	トマトソースハンバーグ 付)ペレロチーノ ●玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ●野菜とウィンナーの炒め物 ●胡瓜とツナ酢の酢の物 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g	ぶり照焼 付)鶏かまぼこ ●豆ひき ●畑のお肉の旨煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●ししお漬け ●ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	
30 (木)	さば塩焼 付)味噌汁 ●れんこんの甘酢漬け ●切干大根煮 ●プロقوقリーのカニカマあんかけ ●ごぼうサラダ ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.7g	大葉香るささみカツ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●ツナの梅風味(バタ) ●枝豆とコーンの洋風煮 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.6g	
31 (金)	豚肉と木耳の中華旨煮 ●ミートボール(柚子おろし) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●高野豆腐と野菜の煮物 ●白菜漬け ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g	めばる白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●さつまいもの甘煮 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●キャベツのマリネ ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g	

