

4月

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よろしく
お願いいたします。

※恐れいりますが、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
なる可能性がございます。
あらかじめご了承ください。



日	昼食	夕食
1 (土)	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ●ミートボール(オニオンソース) ●肉入り野菜炒め ●ささがききんぴらごぼろ ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん 【エネルギー】519kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース 付)花車かまぼこ ●玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ●ラタトゥイユ ●黒豆 ●ザーサイ炒め ●ごはん 【エネルギー】491kcal 【たんぱく質】16.0g 【食塩相当量】1.5g
2 (日)	麻婆豆腐 ●ささげの胡麻和え ●あおさ入り玉子焼き ●野菜のマリネ ●昆布ちりめん ●ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】1.7g	若鶏から揚げ 付)ペペロンチーノ ●難波大学生が考えたお替るおからサラダ ●フロッキーのカニカマあんかけ ●若布と干し海老の当座煮 ●桜でんぶ ●ごはん 【エネルギー】498kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.2g

日	昼食	夕食
3 (月)	さわらみりん焼き 付)味付いんげん ●葉の花の辛子和え ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●花斗六豆 ●大根としその実の漬物 ●ごはん 【エネルギー】451kcal 【たんぱく質】18.0g 【食塩相当量】1.7g	豚肉と野菜のガーリック風味 ●さつまいもの甘煮 ●チキンボールトマトソース ●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】506kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】1.8g
4 (火)	メンチカツ ●ひじき煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●ツナとほうれん草の和え物 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん 【エネルギー】571kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】2.2g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ●おかず豆 ●大根サラダ ●いんげんのピーナツ和え ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】493kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g
5 (水)	あじ西京焼き 付)花車かまぼこ ●マカロニと果物のサラダ ●野菜と木耳の彩り炒め ●うずら豆 ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】500kcal 【たんぱく質】21.2g 【食塩相当量】1.4g	鶏肉と茄子の黒酢あん ●豆乳入りしっとり卵の花 ●厚焼き玉子(関東風) ●おくらのおかか和え ●赤しそ大根 ●ごはん 【エネルギー】521kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】1.6g
6 (木)	豚肉の葱塩ソース 付)カリフラワーとウィンナーの煮物 ●ささみフライ(梅入り) ●高菜ナムル ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】501kcal 【たんぱく質】16.5g 【食塩相当量】2.2g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ●ささげのお浸し ●高野豆腐の含め煮 ●小豆煮 ●白菜漬 ●ごはん 【エネルギー】449kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.5g
7 (金)	いわし山椒煮 付)人参煮 ●しゅうまい ●ささがきごぼろと鷹摩揚げの金平 ●小松菜のお浸し ●ふき味噌きゅうり(角一味噌) ●ごはん 【エネルギー】512kcal 【たんぱく質】17.8g 【食塩相当量】2.1g	厚揚げの塩そばあん ●豆ひじき ●鶏肉と春雨の中華和え ●大根とルッコラのサラダ ●あみ伊煮 ●ごはん 【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】1.7g
8 (土)	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ●じゃが芋とおからのサラダ ●出汁巻き玉子 ●おからの胡麻和え ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】518kcal 【たんぱく質】19.3g 【食塩相当量】1.5g	★ふしめんたいコロッケ ●ミートボール(たいろし) ●煙の肉の白煮 ●ほうれん草白和え ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】589kcal 【たんぱく質】16.5g 【食塩相当量】1.5g
9 (日)	ホッケ塩焼き 付)味付いんげん ●平糲ピーマン(大豆ミート入り) ●わかず菜おひたし ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん 【エネルギー】476kcal 【たんぱく質】21.0g 【食塩相当量】2.0g	豚肉と蓮根のコチジャンソース ●湯葉入りチンゲン菜 ●キャベツの洋風煮 ●五目厚焼き玉子 ●大根としその実の漬物 ●ごはん 【エネルギー】463kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g

日	昼食	夕食
10 (月)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ●お豆と昆布の煮物 ●花野菜のポトフ ●人参しりしり ●ザーサイ炒め ●ごはん 【エネルギー】530kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.3g	さば味噌煮 付)花形人参 ●切干大根煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●鶏しんじょう ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】18.4g 【食塩相当量】1.8g
11 (火)	めばる白醤油風味焼き 付)れんごんの甘酢漬 ●マカロニサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●黒豆 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】478kcal 【たんぱく質】19.9g 【食塩相当量】1.5g	鶏肉としる菜の旨煮 ●干し海老入り卵の花 ●ポテトとウィンナー ●キャベツのマリネ ●木耳生姜 ●ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g
12 (水)	鶏ごぼろフライ ●小松菜の和え物 ●ラタトゥイユ ●ツナマヨコーン ●★おかか佃煮 ●ごはん 【エネルギー】550kcal 【たんぱく質】17.7g 【食塩相当量】1.7g	さわら塩焼き 付)味付いんげん ●ひじき煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●★青森産長芋と胡瓜の和え物 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】18.5g 【食塩相当量】2.0g
13 (木)	肉じゃが ●蓮根そぼろ ●厚焼き玉子(関東風) ●大豆ちりめん ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】18.6g 【食塩相当量】2.2g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●大根サラダ ●合鴨スモーク ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん 【エネルギー】576kcal 【たんぱく質】18.6g 【食塩相当量】2.2g
14 (金)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ●豆乳入りしっとり卵の花 ●フロッキーのカニカマあんかけ ●おくらのおかか和え ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】16.0g 【食塩相当量】1.8g	白身フライ(タルタルソース) ●パンピングサラダ ●ロールキャベツ ●枝豆とコーンの洋風煮 ●高菜ちりめん ●ごはん 【エネルギー】535kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】1.5g
15 (土)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ●根えび入り和風バスタ ●五目揚げ豆腐 ●胡瓜とツナの酢の物 ●白菜漬 ●ごはん 【エネルギー】551kcal 【たんぱく質】16.0g 【食塩相当量】2.1g	麻婆茄子(角一味噌) ●葉の花の辛子和え ●高野豆腐の含め煮 ●うずら豆 ●赤しそ大根 ●ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g
16 (日)	つくね(くわい入り) ●たらこポテトサラダ ●野菜とウィンナーの炒め物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●豚肉のしぐれ煮 ●ごはん 【エネルギー】513kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】2.5g	いわし紀州煮 付)花形人参 ●おかず豆 ●大根のそぼろあん ●いんげんのピーナツ和え ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】459kcal 【たんぱく質】18.3g 【食塩相当量】1.6g

日	昼食	夕食
17 (月)	気仙沼産マグロカツ ●ささげのお浸し ●煙の肉の旨煮 ●一皿入り焼きチキン ●しば漬 ●ごはん 【エネルギー】561kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】2.3g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●マカロニと果物のサラダ ●フロッキーのカニカマあんかけ ●花斗六豆 ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】1.5g
18 (火)	豚肉のトマトソース ●ほうれん草コンパター ●鶏肉と春雨の中華和え ●おからと漬菜のお浸し ●あみ伊煮 ●ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】2.0g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ●★久米産産紅芋のうむじボール ●ささがきごぼろと鷹摩揚げの金平 ●いわしと人参の味噌炒め ●わかず菜おひたし ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】521kcal 【たんぱく質】19.2g 【食塩相当量】1.2g
19 (水)	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ●なます ●鶏肉入り玉子とじ ●小豆煮 ●胡瓜漬 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】435kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.4g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ポテトサラダ ●豆腐干と野菜の中華和え ●ささがききんぴらごぼろ ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】523kcal 【たんぱく質】16.5g 【食塩相当量】2.5g
20 (木・祝)	鶏肉の二色巻き ●豆ひじき ●高野豆腐と野菜の煮物 ●キャベツのマリネ ●おかか生姜 ●ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】1.9g	いかフライ ●スクランブルエッグ(人参) ●野菜と木耳の彩り炒め ●ツナとほうれん草の和え物 ●紅芯大根 ●ごはん 【エネルギー】554kcal 【たんぱく質】17.1g 【食塩相当量】1.8g
21 (金)	マスの塩焼き 付)れんごんの甘酢漬 ●パンピングサラダ ●さつまいもの甘煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●若布と干し海老の当座煮 ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】18.3g 【食塩相当量】1.8g	豚肉とがんもの含め煮 ●小松菜の和え物 ●鶏さつま揚げ ●大豆ちりめん ●大肉ちりめん ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん 【エネルギー】536kcal 【たんぱく質】20.7g 【食塩相当量】2.0g
22 (土)	チキンと野菜のガーリック風味 ●豆サラダ ●キャベツの洋風煮 ●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】452kcal 【たんぱく質】17.1g 【食塩相当量】2.0g	メバル煮付け 付)味付いんげん ●しゅうまい ●白菜と野菜のそぼろあんかけ ●人参しりしり ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】17.7g 【食塩相当量】2.2g
23 (日)	カツお竜田揚げ(甘酢あん) ●切干大根煮 ●チキンボールトマトソース ●枝豆とコーンの洋風煮 ●★鴨門産細切りわかめ煮 ●ごはん 【エネルギー】502kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】1.4g	炭火焼き鳥 ●平糲ピーマン(大豆ミート入り) ●ツナの梅風味バスタ ●野菜と木耳の彩り炒め ●高菜ナムル ●ザサイ炒め ●ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】1.8g

日	昼食	夕食
24 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ●野菜しんじょう ●高野豆腐の含め煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】462kcal 【たんぱく質】17.5g 【食塩相当量】2.3g	梅香る春の訪れ彩り弁当 ★ご馳走の日★ P.9-10をご覧ください
25 (火)	さば塩焼 付)花形人参 ●焼きそば ●ささがきごぼろと鷹摩揚げの金平 ●いんげんのピーナツ和え ●しば漬 ●ごはん 【エネルギー】514kcal 【たんぱく質】19.8g 【食塩相当量】2.3g	ゴーヤチャンプルー ●ミートボール(オニオンソース) ●花野菜のポトフ ●ツナマヨコーン ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】1.9g
26 (水)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ●干し海老入り卵の花 ●大根サラダ ●ちりめんじゃこの佃煮 ●白菜漬 ●ごはん 【エネルギー】495kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】1.9g	牛すき焼き風コロッケ ●ささげの胡麻和え ●がんと野菜の含め煮 ●鶏しんじょう ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】577kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.6g
27 (木)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ●春雨と鷹摩揚げの田舎煮 ●鶏さつま揚げ ●小豆煮 ●赤しそ大根 ●ごはん 【エネルギー】527kcal 【たんぱく質】20.8g 【食塩相当量】1.8g	豚肉の生姜風味 ●お豆と昆布の煮物 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●小松菜のお浸し ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.0g
28 (金)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●ポテトとウィンナー ●ごぼろサラダ ●桜でんぶ ●ごはん 【エネルギー】538kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】2.2g	ぶり照焼 付)花車かまぼこ ●蓮根そぼろ ●鶏肉入り玉子とじ ●おからの胡麻和え ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】18.2g 【食塩相当量】1.5g
29 (土)	★シイラフライ ●ひじき煮 ●煙の肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ●高菜ナムル ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん 【エネルギー】569kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】2.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ●マカロニサラダ ●ラタトゥイユ ●花斗六豆 ●広島菜漬 ●ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】1.5g
30 (日)	豚ロース焼き ●パンピングサラダ ●豆腐と野菜のそぼろあん ●人参しりしり ●あみ伊煮 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ●つくねの甘酢あん ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】19.3g 【食塩相当量】1.9g
31 (月)	あじ塩焼き 付)花形人参 ●平糲ピーマン(大豆ミート入り) ●ツナの梅風味バスタ ●野菜と木耳の彩り炒め ●高菜ナムル ●ザサイ炒め ●ごはん 【エネルギー】448kcal 【たんぱく質】19.7g 【食塩相当量】1.9g	ブレンオムレツ(ミートソース) ●カリフラワーとウィンナーの煮物 ●大葉入り豆腐団子 ●ほうれん草のごま和え ●白菜漬 ●ごはん 【エネルギー】481kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】2.1g