

08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
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。

2024年 8月

1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)				
にしん甘辛煮 付)花形人参 ●小松菜の和え物 ●厚焼き玉子(関東風) ●ささがききんぴらごぼろ ●胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】509kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】2.1g	肉じゃが 干し海老入り卵の花 チキンポルトマトソース 【高知産産しし魚のそぼろ味噌和え】 野沢菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】501kcal 【たんぱく質】17.2g 【脂質】1.8g	大葉香るささみカツ ●マカロニと果物のサラダ ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●ツナとほうれん草の和え物 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】573kcal 【たんぱく質】16.8g 【脂質】1.9g	ぶり煮付け 付)オクラのお浸し ひじき煮 高野豆腐と野菜の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 しぼ漬け ごはん 【エネルギー】519kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.8g	さば味噌煮 付)味噌汁 ●薄皮入りチンゲン菜 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●大豆ちりめん ●しそ昆布 ごはん 【エネルギー】536kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.9g	鶏肉と蓮根のチリソース ミートボール(柚子おろし) ポテトとウィンナー 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け ごはん 【エネルギー】494kcal 【たんぱく質】18.1g 【脂質】1.8g	豚すき煮 ●豊谷大学生が考えたお替るおからサラダ ●豆腐干と野菜の中華和え ●一口厚焼きチキン ●紅豆大根 ●ごはん 【エネルギー】503kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.9g	いわし山椒煮 付)人参煮 さつまいもの甘煮 ちくわの味噌揚げ(豆乳入り) 高菜ナムル 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】507kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】1.6g
さば味噌煮 付)味噌汁 ●薄皮入りチンゲン菜 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●大豆ちりめん ●しそ昆布 ごはん 【エネルギー】536kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.9g	鶏肉と蓮根のチリソース ミートボール(柚子おろし) ポテトとウィンナー 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け ごはん 【エネルギー】494kcal 【たんぱく質】18.1g 【脂質】1.8g	豚すき煮 ●豊谷大学生が考えたお替るおからサラダ ●豆腐干と野菜の中華和え ●一口厚焼きチキン ●紅豆大根 ●ごはん 【エネルギー】503kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.9g	いわし山椒煮 付)人参煮 さつまいもの甘煮 ちくわの味噌揚げ(豆乳入り) 高菜ナムル 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】507kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】1.6g				

2024年 8月

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日祝)							
ホッケ塩焼き 付)華かまぼこ ●切干大根煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●うずら豆 ●広島菜漬け ●ごはん 【エネルギー】450kcal 【たんぱく質】18.2g 【脂質】1.5g	和風おろしソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●ささがきお浸し ●鶏肉入り玉子とじ ●香布と干し海老の当座煮 ●白菜漬け ●ごはん 【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】2.5g	あじみりん焼き 付)花形人参 ●豆ひじき ●ささがきごぼろと龍摩揚げの金平 ●小松菜のお浸し ●赤しそ大根 ●ごはん 【エネルギー】441kcal 【たんぱく質】19.4g 【脂質】1.4g	牛肉と野菜のオイスターソース ●コールスローサラダ ●鶏さつま揚げ ●人参しりしり ●赤ずいきの酢の物 ごはん 【エネルギー】483kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.9g	白糸だらの照焼き 付)チンゲン菜のお浸し 焼きそば 花斗六豆 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】485kcal 【たんぱく質】19.9g 【脂質】1.9g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ほうれん草と人参の煮浸し 大根入り豆腐団子 ツナマヨコーン あみ豆腐 ごはん 【エネルギー】508kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】1.9g	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのカニマあんかけ ●ちりめんじゃこの佃煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】1.8g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●干し海老入り卵の花 ●鶏肉と肉の味噌炒め ●ごぼろサラダ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.4g	豚肉と木耳の中華旨煮 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●しぼ漬け ●ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】2.3g	ぶり照焼 付)味噌汁 ●しょうまい ●がんもとの野菜の煮浸し ●胡瓜とツナの酢の物 ●あみ豆腐 ●ごはん 【エネルギー】509kcal 【たんぱく質】18.3g 【脂質】1.7g	マスの塩焼き 付)味噌汁 ●なます 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし しそ昆布 ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】20.5g 【脂質】1.7g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ツナの梅風味バスカ 野菜とウィンナーの炒め物 黒豆 胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.3g	えびカツ おから豆腐 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】514kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】2.3g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ラタトゥイユ ささがききんぴらごぼろ 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】493kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.3g
赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●干し海老入り卵の花 ●鶏肉と肉の味噌炒め ●ごぼろサラダ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.4g	豚肉と木耳の中華旨煮 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●しぼ漬け ●ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】2.3g	ぶり照焼 付)味噌汁 ●しょうまい ●がんもとの野菜の煮浸し ●胡瓜とツナの酢の物 ●あみ豆腐 ●ごはん 【エネルギー】509kcal 【たんぱく質】18.3g 【脂質】1.7g	マスの塩焼き 付)味噌汁 ●なます 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし しそ昆布 ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】20.5g 【脂質】1.7g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ツナの梅風味バスカ 野菜とウィンナーの炒め物 黒豆 胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.3g	えびカツ おから豆腐 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】514kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】2.3g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ラタトゥイユ ささがききんぴらごぼろ 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】493kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.3g							

2024年 8月

12 (月祝)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
麻婆豆腐 ●お豆と昆布の煮物 ●厚焼き玉子(関東風) ●チンゲン菜と人参のお浸し ●大根としそ実の漬物 ●ごはん 【エネルギー】495kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】2.0g	いかフライ ●マカロニサラダ ●チキンポルトマトソース ●黒豆 ●ザーサイ炒め ●人参しりしり ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】599kcal 【たんぱく質】17.6g 【脂質】1.8g	鶏肉ねぎ塩ダレ ●鶏肉そぼろ ●キャベツの洋風煮 ●人参しりしり ●切り昆布煮 ●ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】1.5g	メバル煮付け 付)花形人参 ●ほうれん草と人参の煮浸し ●豆腐と野菜のそぼろあん ●花斗六豆 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】435kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】1.5g	牛すき煮 ●焼きそば ●五目揚げ豆腐 ●ツナマヨコーン ●広島菜漬け ●ごはん 【エネルギー】532kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】2.3g	いわし紀州煮 付)人参煮 ●つくねの甘酢あん ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●ささがききんぴらごぼろ ●胡瓜漬け ●ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.1g	厚揚げの塩そばあん ●おから豆腐 ●ポテトとウィンナー ●おくらのおかか和え ●昆布ちりめん ●ごはん 【エネルギー】468kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.7g

2024年 8月

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
サーモンバーグ 付)ナポリタン ●さつまいもの甘煮 ●鶏のお肉とキャベツの味噌炒め ●高菜ナムル ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】563kcal 【たんぱく質】17.7g 【脂質】2.0g	沖縄まーさん弁当 *ご給食の日* 内容はP.7-8をご覧ください 【エネルギー】563kcal 【たんぱく質】17.7g 【脂質】2.0g	気仙沼産カツオカツ ●ミートボール(柚子おろし) ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜 ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん 【エネルギー】570kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】1.9g	鶏肉の炊き合わせ ●ツナの梅風味バスカ ●野菜と木耳の彩り炒め ●小松菜 ●豆腐 ●ひじき ●おから佃煮 ●ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ●なます ●鶏さつま揚げ ●青豆産産長芋と胡瓜の和え物 ●しそ昆布 ●ごはん 【エネルギー】463kcal 【たんぱく質】18.4g 【脂質】1.8g	牛肉のおろし煮 ●干し海老入り卵の花 ●ラタトゥイユ ●鶏ひじき煮 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん 【エネルギー】564kcal 【たんぱく質】17.6g 【脂質】1.8g	さわら塩焼き 付)花形人参 ●切干大根煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●ほうれん草のごま和え ●白菜漬け ●ごはん 【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】20.0g 【脂質】1.7g

2024年 8月

26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
鶏ごぼろフライ ●焼きそば ●高野豆腐の含め煮 ●豆腐とコーンの洋風煮 ●切干とアモクもの酢の物 ●ごはん 【エネルギー】555kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】1.9g	あじ西京焼き 付)味噌汁 ●しょうまい ●ささがきごぼろと龍摩揚げの金平 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●うずら豆 ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】20.6g 【脂質】1.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ベロロンチーノ ●パンキンサラダ ●野菜とウィンナーの炒め物 ●香布と干し海老の当座煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん 【エネルギー】537kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.6g	さば煮付け 付)人参煮 ●しょうまい ●野菜しんじょう ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●おくらと蒲菜のお浸し ●大根としそ実の漬物 ●ごはん 【エネルギー】523kcal 【たんぱく質】17.2g 【脂質】2.2g	プレーンオムレツ(ミートソース) ●ほうれん草コンソメ ●鶏肉と春雨の中華和え ●花斗六豆 ●胡瓜漬け ●ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.3g	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●さつま芋煮 ●畑のお肉の旨煮 ●いんげんピーナッツ和え ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん 【エネルギー】486kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.8g