

# 09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。

1週目		2024年 9月	
昼食	夕食	昼食	夕食
<b>1 (日)</b> 牛肉と野菜のオイスターソース 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) 小豆煮 ● 胡瓜の生薬漬け ごはん	<b>ホッケ塩焼き</b> 付)車かまぼこ 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め おぐらのおかか和え 鶏むねつくあん ● ごはん	<b>2 (月)</b> 白糸だらの照焼き 付)花形人参 しゅうまい ● ささきごぼうと福厚揚げの金平 わさび葉おひたし ● 赤しそ大根 ごはん	<b>酢豚</b> ツナの梅風味(バスタ) 花野菜のポトフ 大豆ちりめん ザーサイ炒め ● ごはん
<b>3 (火)</b> 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 野菜のマリネ ● 豆腐干と野菜の中華和え ごはん	<b>えびフライ(タルタルソース)</b> 鶏肉入りチンゲン菜 ラトウユイ 一口照り焼きチキン 大根としそ実の漬物 ● ごはん	<b>4 (水)</b> いわし山椒煮 付)人参煮 塩梅そぼろ ● 厚焼き玉子(関東風) 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ごはん	<b>鶏肉としる菜の旨煮</b> ミートボール(オニオンソース) ポテトとウィンナー うずら豆 ● 白菜漬け ごはん
<b>5 (木)</b> 茄子と大豆ミートのカレー風味 豆サラダ ● がんも野菜の旨煮 胡瓜とツナの酢の物 高菜ちりめん ごはん	<b>あじみりん焼き</b> 付)味付いんげん ほうれん草と人参のお浸し ● 五目揚げ豆腐 ささききんぴらごぼう 紅芯大根 ● ごはん	<b>6 (金)</b> マスの塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● 豆腐入りしつとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 おぐらの胡麻和え ● 鶏そぼろ ごはん	<b>牛肉と舞茸の生姜醤油</b> お豆と昆布の煮物 大根サラダ かにかまけり玉子 広島菜漬け ● ごはん
<b>7 (土)</b> 大葉香るささみカツ カリフラワーとウィンナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり ● 胡瓜漬け ごはん	<b>にしん甘辛煮</b> 付)オクラのお浸し 焼きそば ● チキンポルトマトソース 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ごはん	<b>8 (日)</b> ぶり煮付け 付)味付いんげん さつまいもの甘煮 ● 茄子と焼肉の味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 ● ごはん	<b>豚肉と蓮根のこちジャンソース</b> なます 高野豆腐の旨煮 ● 小松菜とちくわ煮の煮浸し おから豆腐 ● ごはん
3週目		2024年 9月	
昼食	夕食	昼食	夕食
<b>16 (月祝)</b> 敬老の日 お祝い御膳 *ご馳走の日* 内容はP.7-8をご覧ください	<b>鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用)</b> 小松菜の和え物 ● ささきごぼうと福厚揚げの金平 ちりめんじゃこの佃煮 ● 鶏もも肉 切り昆布煮 ● ごはん	<b>23 (月祝)</b> 肉じゃが 干し海老入り卵の花 ● チキンポルトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し ● 豆腐と野菜のそぼろあん 大根としそ実の漬物 ● ごはん	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ● 玉子焼(マイルドイコ仕立て) 焼きそば ● 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 ● ほうれん草の味噌炒め うずら豆 ● 広島菜漬け ごはん
<b>17 (火)</b> 牛すき煮 ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ ● 高菜ナムル 塩えんどう豆 ごはん	<b>ぶり照焼</b> 付)花形人参 塩梅そぼろ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ 人参しりしり ● 胡瓜の生薬漬け ごはん	<b>24 (火)</b> さわら塩焼き 付)車かまぼこ さつまいもの甘煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナッツ和え ● 白菜漬け 白菜漬け ● ごはん	<b>豚肉の生姜風味</b> 焼きそば ● 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 おぐらの胡麻和え ● ごはん
<b>18 (水)</b> さば塩焼 付)味付いんげん 焼きそば ● 高野豆腐の旨煮 ささききんぴらごぼう ● しそ昆布 ● ごはん	<b>麻婆茄子</b> しゅうまい ● 豆腐干と野菜の中華和え 豆腐 ● 野菜入り大根の漬物 ごはん	<b>25 (水)</b> チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) お豆と昆布の煮物 ● 花野菜のポトフ ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 しぼ漬け ● ごはん	<b>あじ西京焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け 久米黒豚手づねむくむく(ボール) ● 大根サラダ 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 ● ごはん
<b>19 (木)</b> チキンと野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 春巻と干し海老の当座煮 しぼ漬け ● ごはん	<b>いかフライ</b> 豆腐入りしつとり卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め ささきみの肉肉和え ● 白菜漬け ● ごはん	<b>26 (木)</b> 銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● 切り昆布煮 ごはん	<b>麻婆豆腐</b> くる煮 ● 厚焼き玉子(関東風) 高菜ナムル ● 胡瓜の生薬漬け ごはん
<b>20 (金)</b> にしんみぞれ煮 付)花形人参 ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とし ツナマヨコーン ● ザーサイ炒め ごはん	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ナポリタン 豆サラダ ● キャベツの洋風煮 わさび葉おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん	<b>27 (金)</b> 鶏肉と茄子の黒酢あん 湯葉入りチンゲン菜 ● 野菜とウィンナーの炒め物 花ふた豆 ● 紅芯大根 ● ごはん	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ささききんぴらごぼう ● 肉味噌(肉一味噌) ごはん
<b>21 (土)</b> 厚揚げの味噌そぼろあん (肉一味噌) 枝豆と魚すり身団子(豆腐入り) ● 肉入り野菜炒め 片いわし湯炊き ● 刻みたくあん ● ごはん	<b>スケウダラ煮付け</b> 付)人参煮 ● 平糰ビーフン(大豆ミート入り) ポテトとウィンナー ● 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 ● ごはん	<b>28 (土)</b> ぶりの揚げ煮 付)味付いんげん 豆ひじき ● あおさ入り玉子焼き わさび葉おひたし ● 胡瓜漬け ● ごはん	<b>鶏肉とぶなしめじの和風醤油</b> 野菜しんじょう ● ラトウユイ ほうれん草のごま和え ● 大根としそ実の漬物 ● ごはん
<b>22 (日祝)</b> カツオ竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根煮 ● 鶏のお肉の旨煮 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> マカロニサラダ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 チンゲン菜と人参のお浸し ● 豚肉のしくれ煮 ● ごはん	<b>29 (日)</b> 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て じゃが芋とおからのサラダ ● キャベツの洋風煮 一口照り焼きチキン ● 広島菜漬け ● ごはん	<b>サーモンバーグ</b> 付)ナポリタン ささきのお浸し ● 鶏肉入り玉子とし 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん

2週目		2024年 9月	
昼食	夕食	昼食	夕食
<b>9 (月)</b> ハッシュドビーフ マカロニのクリーム煮 ロールキャベツ ツナとほうれん草の和え物 しぼ漬け ● ごはん	<b>さば味噌煮</b> 付)人参煮 ひじき煮 ● 鶏のお肉の旨煮 ● 花ふた豆 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん	<b>10 (火)</b> めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ささきのお浸し ● ちくわの磯辺揚げ(豆腐入り) ごぼうサラダ ● 刻みたくあん ごはん	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ベロロンチーノ 干し海老入り卵の花 ● 野菜とウィンナーの炒め物 青森産長手と胡瓜の和え物 ● しそ昆布 ● ごはん
<b>11 (水)</b> 豚肉とがんもの含め煮 ポテトサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 ● 胡瓜の生薬漬け ごはん	<b>気仙沼産マグロカツ</b> 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とし おぐらのおかか和え ● 桜だんご ● ごはん	<b>12 (木)</b> ふんわりカニ玉 ツナの梅風味(バスタ) 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮 ● ごはん	<b>炭火焼き鳥</b> パンキンサラダ ● 野菜と木耳の彩り炒め キャベツのマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん
<b>13 (金)</b> チキンカツ おかず豆 ● ラトウユイ 大根としそ実の漬物 ● 昆布ちりめん ● ごはん	<b>カツオ煮付け</b> 付)味付いんげん ● つくねの甘酢あん ● がんも野菜の旨煮 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん	<b>14 (土)</b> あじ塩焼き 付)花形人参 ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん	<b>牛肉の柳川風</b> さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え おぐらと湯葉のお浸し ● しぼ漬け ● ごはん
<b>15 (日)</b> トマトソースハンバーグ 付)ベロロンチーノ コーンスローサラダ ● ポテトとウィンナー 鶏レバー煮 ● 広島菜漬け ● ごはん	<b>いわし紀州煮</b> 付)人参煮 豆ひじき ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん		

5週目		2024年 9月	
昼食	夕食	昼食	夕食
<b>30 (月)</b> いわしかつお節煮 付)人参煮 平糰ビーフン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆 ● ごはん	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> 切干大根煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ツナマヨコーン ● 胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん		

