

# 11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。



11月	朝食	夕食
1 (金)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)チンゲン菜のお浸し ● 焼きそば ● 野菜しんじょう ● 茄子と焼肉の味噌炒め ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】20.3g 【脂質】1.4g	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> ● 焼きそば ● 出汁焼き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生薑漬け ● ごはん 【エネルギー】486kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】2.5g
2 (土)	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ● マカロニと卵のサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼろ ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】1.8g	<b>にしん甘辛煮</b> 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.4g
3 (日・祝)	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツの洋風煮 ● ささみの胸肉和え ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】534kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】2.0g	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ベーコンチーノ ● ひじき煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】2.8g

11月	朝食	夕食
4 (月・祝)	<b>麻婆豆腐</b> ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 大根サラダ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】468kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】1.7g	<b>メバル塩焼き</b> 付)れんごんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】439kcal 【たんぱく質】18.4g 【脂質】1.9g
5 (火)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)味付いんげん ● 鶏菜入りチンゲン菜 ● 五目揚げ豆腐 ● 花斗六豆 ● 紅芯大根 ● ごはん 【エネルギー】489kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.4g	<b>豚肉のトマトソース</b> マカロニサラダ ● ポテトとウィンナー ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】509kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.3g
6 (水)	<b>つくね(くわい入り)</b> ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】499kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】2.4g	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 煙のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】543kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】1.8g
7 (木)	<b>ホッケ塩焼き</b> 付)花形人参 ● 切干根菜 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 高菜ナムル ● しそ昆布 ● ごはん 【エネルギー】430kcal 【たんぱく質】18.4g 【脂質】1.9g	<b>牛肉と舞茸の生薑醤油</b> ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンボールトマトソース ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】2.2g
8 (金)	<b>鶏ごぼろフライ</b> ● コールスローサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● 桜でんぶ ● ごはん 【エネルギー】533kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】2.0g	<b>あじみりん焼き</b> 付)華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】497kcal 【たんぱく質】19.3g 【脂質】1.4g
9 (土)	<b>いわし山椒煮</b> 付)人参 ● しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 大根としの葉の漬物 ● ごはん 【エネルギー】499kcal 【たんぱく質】18.7g 【脂質】1.7g	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ● マカロニと果物のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● わび菜おひたし ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】523kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】2.2g
10 (日)	<b>ハッシュドビーフ</b> 付)味付いんげん ● 厚焼き玉子(関東風) ● 合鴨モーク ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】555kcal 【たんぱく質】18.2g 【脂質】2.0g	<b>カツオ煮付け</b> 付)味付いんげん ● なます ● ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】440kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.6g

11月	朝食	夕食
11 (月)	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)チンゲン菜のお浸し ● 焼きそば ● 煙のお肉の旨煮 ● 野菜のマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】522kcal 【たんぱく質】17.5g 【脂質】1.9g	<b>メンチカツ</b> ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 高菜ちりめん ● ごはん 【エネルギー】591kcal 【たんぱく質】17.0g 【脂質】1.7g
12 (火)	<b>鶏肉の柳川風</b> ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツの洋風煮 ● ほうれん草白和え ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】18.5g 【脂質】2.2g	<b>さば味噌煮</b> 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】543kcal 【たんぱく質】17.0g 【脂質】1.9g
13 (水)	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● ツナマヨコーン ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】459kcal 【たんぱく質】18.2g 【脂質】1.4g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ● マカロニのクリーム煮 ● 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 【エネルギー】528kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.0g
14 (木)	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付)ベーコンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 大根サラダ ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜の生薑漬け ● ごはん 【エネルギー】554kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】2.5g	<b>ぶり照焼</b> 付)れんごんの甘酢漬け ● ひじき煮 ● あおさ入り玉子焼き ● いんげんのピーナッツ和え ● 鶏そぼろ ● ごはん 【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】19.1g 【脂質】1.7g
15 (金)	<b>ふんわりカニ玉</b> ● くる煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● わさび菜おひたし ● ザーサイ炒め ● ごはん 【エネルギー】454kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】2.5g	<b>若鶏の塩焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ● パンクンサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 薩摩長芋と胡瓜の和え物 ● しそ昆布 ● ごはん 【エネルギー】531kcal 【たんぱく質】17.6g 【脂質】2.0g
16 (土)	<b>牛すき焼き風コロケ</b> ● ほうれん草コンバター ● ロールキャベツ ● 鶏レバー煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 【エネルギー】556kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】1.9g	<b>スケウダラ煮付け</b> 付)人参 ● お豆と昆布の煮物 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼろ ● 小松菜のお浸し ● 紅芯大根 ● ごはん 【エネルギー】449kcal 【たんぱく質】18.9g 【脂質】1.6g
17 (日)	<b>あじ塩焼き</b> 付)花かまぼこ ● ささげのお浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】439kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.9g	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐の含め煮 ● 高野豆腐のお浸し ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】486kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.9g

11月	朝食	夕食
18 (月)	<b>鶏肉のチーズクリームソース</b> ● マカロニと果物のサラダ ● キャベツの洋風煮 ● ささみの胸肉和え ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.5g	<b>いわし紀州煮</b> 付)味付いんげん ● 切干根菜 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】17.5g 【脂質】1.9g
19 (火)	<b>サーモンバーグ</b> 付)オボロタン ● 小松菜の和え物 ● 煙のお肉の旨煮 ● キャベツのマリネ ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん 【エネルギー】550kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】2.3g	<b>大葉香るささみカツ</b> ● 豆ひじき ● ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ● ツナマヨコーン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】559kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.8g
20 (水)	<b>豚肉と木耳の中華旨煮</b> ● 焼きそば ● マカロニと果物のサラダ ● チキンボールトマトソース ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】513kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】2.5g	<b>さわら塩焼き</b> 付)花形人参 ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】457kcal 【たんぱく質】19.0g 【脂質】1.8g
21 (木)	<b>いかフライ</b> ● おかず豆 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】535kcal 【たんぱく質】17.1g 【脂質】1.9g	<b>鶏肉の二色巻き</b> ● マカロニのクリーム煮 ● キャベツの洋風煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ひじき煮 ● ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】2.0g
22 (金)	<b>牛肉のおろし煮</b> ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 焼きそば ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜の生薑漬け ● ごはん 【エネルギー】567kcal 【たんぱく質】17.7g 【脂質】2.4g	<b>めばる白醤油風味焼き</b> 付)れんごんの甘酢漬け ● しゅうまい ● 大根サラダ ● 花斗六豆 ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】499kcal 【たんぱく質】18.9g 【脂質】1.9g
23 (土・祝)	<b>さば塩焼</b> 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 茄子と焼肉の味噌炒め ● うずら豆 ● ささがききんぴらごぼろ ● 大根としの葉の漬物 ● ごはん 【エネルギー】544kcal 【たんぱく質】20.5g 【脂質】2.3g	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 一口煎り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】509kcal 【たんぱく質】16.8g 【脂質】1.9g
24 (日)	<b>鶏肉とぶなしめじの和風醤油</b> ● 野菜しんじょう ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】450kcal 【たんぱく質】17.1g 【脂質】2.2g	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 煙のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】564kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.8g

11月	朝食	夕食
25 (月)	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ● 五目焼き玉子 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.6g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ベーコンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】2.4g
26 (火)	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> ● ツナの梅風味バスタ ● ラタトゥイユ ● 黒豆 ● 白菜漬 ● ごはん 【エネルギー】505kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】1.6g	<b>あじ西京焼き</b> 付)花かまぼこ ● 切干根菜 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】434kcal 【たんぱく質】21.0g 【脂質】1.9g
27 (水)	<b>いわしかつお節煮</b> 付)人参 ● 豆ひじき ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 高菜ナムル ● ふみ味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん 【エネルギー】507kcal 【たんぱく質】18.9g 【脂質】2.0g	<b>牛すき煮</b> ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐の含め煮 ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん 【エネルギー】472kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】2.2g
28 (木)	<b>炭火焼き鳥</b> ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼろ ● 木耳生煮 ● ごはん 【エネルギー】505kcal 【たんぱく質】17.0g 【脂質】2.0g	<b>マスの塩焼き</b> 付)味付いんげん ● 焼きそば ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根としの葉の漬物 ● ごはん 【エネルギー】440kcal 【たんぱく質】19.1g 【脂質】1.9g
29 (金)	<b>東海道の旅弁当</b> ★ご馳走の日★ 内容はP.7-8をご覧ください	<b>酢豚</b> ● 豆サラダ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 人参しりしり ● 胡瓜漬 ● ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】17.2g 【脂質】2.2g
30 (土)	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)オボロタン ● ささげの胡麻和え ● 肉入り野菜炒め ● 鶏レバー煮 ● 鶏門締細切りわかめ佃煮 ● ごはん 【エネルギー】531kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】2.4g	<b>赤魚味噌焼き</b> 付)れんごんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● おかか佃煮 ● ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】18.8g 【脂質】1.3g