



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。



1週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
1 (日) 銀ひらす照焼き 付)花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 さきさきフライ(輸入) 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.8g [脂質] 1.6g	1 (日) 牛肉の柳川風 薄切入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 うずら玉 白菜漬け ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.7g	2 (月) 豚肉の生姜風味 ミートボール(柚子おろし) 花野菜のポトフ ★青森産長芋と豚肉の和え物 塩入りとうもろこし ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.9g	2 (月) カツオ竜田揚げ(甘酢あん) マカロニと煮物のサラダ 鶏のお肉の煮浸し わかび菜おひたし 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.7g
3 (火) メバル塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し なます 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.6g [脂質] 1.5g	3 (火) つくね(くわい入り) 小松菜の和え物 ポトフとウインナー 大さじりめん 胡瓜の生煮つけ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.1g [脂質] 2.6g	4 (水) 牛肉と野菜のオイスターソース マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.2g	4 (水) さば煮付け 付)人参煮 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.8g
5 (木) あじみりん焼き 付)餅かまぼこ ★久米島産紅芋のうむ(む)ボール 豆腐と野菜のそぼろ炒め いんげんのピーナツ和え 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 18.5g [脂質] 1.3g	5 (木) 麻婆茄子 諸君大学生が考えたお昼のおからサラダ 鶏さつまいも チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.0g	6 (金) 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 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ 高菜ちりめん ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 1.8g	6 (金) 白糸だらの照焼き 花形人参 ツナの照風味(スタ) 白菜と青葉のそぼろあんかけ 小豆煮 おみたくあん ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.9g
7 (土) ぶり煮付け 付)練りいんげん ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と木耳の彩り炒め おくらと薄菜のお浸し 大根としそ菜の漬物 ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 1.7g	7 (土) 鶏ごぼうフライ スタンプルエッグ(人参) キャベツの洋風煮 片いわし浅焼き 大さきサラダ ★胡瓜とアワモクの漬物 ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 1.7g	8 (日) 肉じゃが 焼きそば チキンボールトマトソース 白菜漬け ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 1.9g	8 (日) 赤魚白醤油風味焼き 付)れんごんの甘酢漬 さきさきのお浸し 大さきサラダ 高菜ナムル 塩入りとうもろこし ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 1.3g

2週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
9 (月) にしん甘辛煮 付)オクラのお浸し 豆ひじき 汁付ききんぎょ ごぼうサラダ しば漬け ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.4g [脂質] 1.9g	9 (月) 豚コース焼き ほうれん草コンطر オクラとイモ キャベツのマリネ 鶏もも肉 ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.1g	10 (火) 若鶏から揚げ 付)ナポリタン コールスローサラダ 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] 530kcal [たんぱく質] 16.7g [脂質] 1.9g	10 (火) いわし山椒煮 付)人参煮 さつまいもの甘煮 豆腐と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 白菜漬け ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 1.6g
11 (水) カツオ煮付け 付)花形人参 切干大根煮 さきさきごぼうと鶏もも肉の金平 小松菜のお浸し あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.5g	11 (水) トマトソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の炒め 野菜とウインナーの詰め物 うずら玉 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.3g	12 (木) 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん 鶏肉入り玉子とじ わかび菜おひたし 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 2.4g	12 (木) メバル煮付け 付)練りいんげん ★平織ビーフン(大豆ミート入り) がらんと野菜の含め煮 おくらと胡瓜の和え 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.6g
13 (金) さわら塩焼き 付)花かまぼこ マカロニサラダ キャベツの洋風煮 いんげんのピーナツ和え 胡瓜の生煮つけ ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.7g [脂質] 1.8g	13 (金) 牛すき焼き風コロッケ おかつ煮 花野菜のポトフ 鶏いんげん 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.7g	14 (土) 鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(オニオンソース) 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 塩入りとうもろこし ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 21.1g [脂質] 1.5g	14 (土) サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 春巻と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコロン 広島葉漬け ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 2.1g
15 (日) さば味噌煮 付)人参煮 小松菜の和え物 鶏のお肉の煮浸し 高菜ナムル おみたくあん ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.1g	15 (日) 豚肉と木耳の中華旨煮 ミートソースパスタ 五目厚焼き豆腐 ほうれん草のごま和え しば漬け ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 2.3g		

3週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
16 (月) 牛肉と舞茸の生姜醤油 ハンバーグ 鶏肉と春巻の中華和え 枝豆とコーンの洋風煮 大根としそ菜の漬物 ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 16.2g [脂質] 2.3g	16 (月) 付)れんごんの甘酢漬 しょうまい 白菜と青葉のそぼろあんかけ さきさききんぎょごぼう あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.9g	17 (火) スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ひじき煮 鶏さつまいも揚げ 高菜ナムル 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.9g [脂質] 1.0g	17 (火) チキンと野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 花みそ大根 ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 18.6g [脂質] 1.9g
18 (水) メンチカツ 薄切入りチンゲン菜 ポトフとウインナー ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 1.8g	18 (水) にしんみぞれ煮 付)練りいんげん お豆と昆布の煮物 鶏肉と木耳の味噌炒め 人参しりとり 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.3g [脂質] 1.6g	19 (木) いわし紀州煮 付)人参煮 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 小松菜のお浸し 鶏肉のしぐれ煮 ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 17.5g [脂質] 1.8g	19 (木) ハッシュドビーフ ポトフサラダ 大葉入り豆腐団子 一口煎り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 1.9g
20 (金) 鶏肉と蓮根のチリソース ジャンボ肉だんご 春巻と野菜のそぼろ炒め 胡瓜とツナの酢の物 ★おかつ佃煮 ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 19.1g [脂質] 2.1g	20 (金) ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し 鶏さつまいも 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナツ和え しそ麻布 ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 1.7g	21 (土) めばる白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し マカロニと煮物のサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草お浸し おみたくあん ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 1.5g	21 (土) 豚肉とがんもの含め煮 かぼちゃの佃煮煮 野菜と木耳の彩り炒め 大さじりめん 胡瓜の生煮つけ ごはん 12月21日は「冬至」です。 「かぼちゃの佃煮煮」を お楽しみください。 [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 1.9g
22 (日) 和風おろしソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ スタンプルエッグ(チーズ) ラタトゥイユ わかび菜おひたし あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 2.2g	22 (日) あじ塩焼き 付)練りいんげん 鶏もも肉 豆腐と野菜の中華和え 豆腐と野菜の中華和え 胡瓜の生煮つけ ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.8g		

4週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
23 (月) 大葉香るささみカツ さきさきのお浸し 高野豆腐の含め煮 大根とハッコウのサラダ 白菜漬け ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 2.1g	23 (月) ふんわりカニ玉 干し海老入り卵の花 鶏さつまいも揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.6g	24 (火) 麻婆豆腐 しょうまい 野菜とウインナーの炒め物 さきさきの鶏肉和え 広島葉漬け ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.1g	24 (火) クリスマス弁当 内容が P.11-12をご覧ください [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.6g
25 (水) マスの塩焼き 付)れんごんの甘酢漬 さつまいもの甘煮 白菜と青葉のそぼろあんかけ おくらのおかか和え 大さきサラダ ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.7g	25 (水) 若鶏の照焼き 付)ナポリタン 小松菜の和え物 ロールキャベツ 若鶏と干し海老の旨煮煮 塩入りとうもろこし ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.5g [脂質] 1.5g	26 (木) 豚肉のトマトソース マカロニのクリーム煮 大根サラダ 黒豆 ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 1.4g	26 (木) 白身フライ(タルタルソース) ミートボール(オニオンソース) さきさきごぼうと鶏もも肉の金平 高菜ナムル 木耳生煮 ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.0g
27 (金) 赤魚味噌焼き 付)練りいんげん 焼きそば あおさ入り玉子焼き 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 21.6g [脂質] 1.9g	27 (金) 茄子と大豆ミートのカレー風味 野菜しんじょう ポトフとウインナー ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.0g [脂質] 2.1g	28 (土) 牛肉のおろし煮 豆ひじき 鶏肉と春巻の中華和え さきさききんぎょごぼう 白菜漬け ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.8g [脂質] 2.0g	28 (土) さば塩焼 付)花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース おくらと薄菜のお浸し 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 21.2g [脂質] 1.9g
29 (日) いかフライ 平織ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 胡瓜の生煮つけ ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 2.0g	29 (日) 鶏肉のチーズクリームソース ハンバーグ 厚焼き玉子(関東風) 野菜のマリネ 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 1.8g		

5週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
30 (月) デミグラスソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ ポテトサラダ キャベツの洋風煮 小松菜のお浸し 板でんご ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 2.2g	30 (月) いわしかつお節煮 付)人参煮 ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナツ和え しば漬け ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 2.3g	31 (火) ぶり照焼 付)練りいんげん ほうれん草と人参の煮浸し 鶏子と焼肉の味噌炒め ツナマヨコロン おみたくあん ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.9g [脂質] 1.5g	31 (火) そば 海老天ぷら いなりの海苔 おかつ煮 合鴨ステーキ めんつゆ 年越し弁当 [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 18.0g [脂質] 3.1g (おみたく1.5g含む)

