

		1(水)	2(木)	3(金)	
昼食		【煮野菜5種】 人参、大根、きゅうり じゃが芋、キャベツ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、白菜、いんげん きゅうり、玉ねぎ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、小松菜、きゅうり かぶ、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	
昼食	【煮野菜5種】 人参、もやし、かぶ じゃが芋、キャベツ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、白菜 たまねぎ、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 大根、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、小松菜 もやし、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 納豆
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	
昼食	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、大根 ほうれん草、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、白菜、かぶ じゃが芋、きゅうり 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、もやし、里芋 小松菜、玉ねぎ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、かぶ、じゃが芋 キャベツ、小松菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、もやし、玉ねぎ ほうれん草、いんげん 【たんぱく質】 鶏ひき肉
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	
昼食	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ チンゲン菜、白菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 かぶ、人参、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜6種】 人参、大根、もやし 小松菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、かぼちゃ、かぶ 玉ねぎ、ほうれん草 【たんぱく質】 たら
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)	
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、かぼちゃ ブロッコリー、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 いんげん、人参、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草 【たんぱく質】 鮭	昭和の日	【煮野菜5種】 小松菜、大根、人参 きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

