

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

※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。

