

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、もやし、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、かぶ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、かぼちゃ きゅうり、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、もやし、さつまい チンゲン菜、キャベツ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、白菜、玉ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー 【たんぱく質】 鮭
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、いんげん もやし、チンゲン菜 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、白菜 たまねぎ、じゃが芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、かぶ、かぼちゃ ブロッコリー、きゅうり 【たんぱく質】 たら	山の日	【煮野菜5種】 人参、小松菜、もやし きゅうり、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、キャベツ ほうれん草、さつまい 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、じゃが芋、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゅうり 小松菜、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、さつまい、もやし キャベツ、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、さつまい ほうれん草、もやし 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、かぶ、きゅうり 玉ねぎ、チンゲン菜 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、じゃが芋、玉ねぎ ブロッコリー、いんげん 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、もやし チンゲン菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【野菜5種】 人参、キャベツ、きゅうり じゃが芋、いんげん 【たんぱく質】 豆腐
	29(月)	30(火)	31(水)		
昼食	【煮野菜5種】 人参、小松菜、もやし 玉ねぎ、じゃが芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、もやし 白菜、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、ほうれん草 【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。

