

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

※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。

