

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
昼食		【煮野菜5種】 人参、小松菜、もやし 大根、さつまい 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゅうり かぼちゃ、白菜 【たんぱく質】 豆腐	文化の日	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、さつまい チンゲン菜、ブロッコリー 【たんぱく質】 鮭
7(月)		8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、大根、かぼちゃ きゅうり、ほうれん草 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 かぶ、きゅうり、チンゲン菜 じゃが芋、キャベツ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、じゃが芋 ブロッコリー、キャベツ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、大根、小松菜 もやし、さつまい 【たんぱく質】 鮭
14(月)		15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、白菜 【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、ほうれん草 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、大根 小松菜、かぼちゃ 【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、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、かぶ キャベツ、玉ねぎ 【たんぱく質】 鮭
21(月)		22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、さつまい、きゅうり ブロッコリー、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、大根、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	勤労感謝の日	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、じゃが芋 かぶ、もやし 【たんぱく質】 たら	【野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆
28(月)		29(火)	30(水)		
昼食	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、もやし ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、白菜、かぶ ほうれん草、里芋 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、小松菜、玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐		

※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。

