

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

