


	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、いんげん、人参 キャベツ、大根 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 きゅうり、人参、チンゲン菜 ブロッコリー、もやし 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 小松菜、キャベツ、人参 きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 大根、ほうれん草、人参 かぼちゃ、きゅうり 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、かぶ、さつまいも きゅうり、玉ねぎ 【たんぱく質】 鮭
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、ブロッコリー、人参 キャベツ、大根 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、ほうれん草 もやし、キャベツ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 白菜、小松菜、もやし 大根、じゃがいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、かぼちゃ きゅうり、かぶ 【たんぱく質】 鮭
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
昼食	海の日	【煮野菜5種】 人参、かぼちゃ、かぶ もやし、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、小松菜 ブロッコリー、人参 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 小松菜、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 キャベツ、きゅうり、かぶ 人参、じゃがいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、もやし 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、人参 チンゲン菜、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参、もやし かぼちゃ、大根 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、小松菜 もやし、かぶ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、きゅうり じゃがいも、キャベツ 【たんぱく質】 たら
	31 (月)				
昼食	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参、玉ねぎ キャベツ、いんげん 【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。

