

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
昼食		【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん ジャがいも、いんげん 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゅうり、ブロッコリー だいこん、もやし、小松菜 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、かぶ ブロッコリー、キャベツ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 小松菜、もやし、にんじん ジャがいも、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
昼食	【煮野菜5種】 きゅうり、大根、いんげん にんじん、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 キャベツ、小松菜、もやし にんじん、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 ブロッコリー、ジャがいも、 玉ねぎ、にんじん、きゅうり 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 いんげん、にんじん、かぶ ほうれん草、玉ねぎ 【たんぱく質】 納豆	山の日
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
昼食	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、いんげん、もやし 小松菜、ジャがいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、大根 きゅうり、キャベツ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 ジャがいも、小松菜、もやし にんじん、チンゲン菜 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、かぶ 【たんぱく質】 納豆
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、ジャがいも、大根、 にんじん、いんげん 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 ほうれん草、ブロッコリー キャベツ、にんじん、さつまいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 いんげん、ほうれん草 かぶ、かぼちゃ、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 ブロッコリー、きゅうり 玉ねぎ、大根、小松菜 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 ジャがいも、玉ねぎ にんじん、キャベツ、いんげん 【たんぱく質】 たら
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
昼食	【煮野菜5種】 きゅうり、ブロッコリー ほうれん草、にんじん、玉ねぎ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 にんじん、さつまいも きゅうり、大根、いんげん 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 もやし、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ、小松菜 【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。

