

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

※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。

