


|        |  |   |  | 1 (水)   | 2 (木)   | 3 (金)   |  |        |  |  |
|--------|--|---|--|---|---|---|--|--------|--|--|
| 昼食     |  |  |  | 【煮野菜5種】<br>じゃがいも、にんじん、白菜<br>玉ねぎ、キャベツ<br>【たんぱく質】<br>鶏ひき肉 | 【煮野菜5種】<br>にんじん、かぼちゃ、大根、<br>ほうれん草、ブロッコリー<br>【たんぱく質】<br>たら | 文化の日  |  |        |  |  |
| 6 (月)  |  | 7 (火)   |  | 8 (水)   |   | 9 (木)   |  | 10 (金) |  |  |
| 昼食     | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、にんじん、大根<br>きゅうり、ほうれん草<br>【たんぱく質】<br>鮭     | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、ほうれん草、もやし<br>さつまいも、ブロッコリー<br>【たんぱく質】<br>豆腐                         | 【煮野菜5種】<br>きゅうり、にんじん、白菜<br>かぶ、ブロッコリー<br>【たんぱく質】<br>たら  | 【煮野菜5種】<br>にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ<br>ほうれん草、大根<br>【たんぱく質】<br>鶏ひき肉 | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、にんじん、小松菜<br>もやし、じゃがいも<br>【たんぱく質】<br>納豆     |   |  |        |  |  |
| 13 (月) |  | 14 (火)  |  | 15 (水)  |   | 16 (木)  |  | 17 (金) |  |  |
| 昼食     | 【煮野菜5種】<br>キャベツ、にんじん、もやし<br>かぼちゃ、大根<br>【たんぱく質】<br>たら     | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、にんじん、きゅうり<br>小松菜、さつまいも<br>【たんぱく質】<br>鶏ひき肉                          | 【煮野菜5種】<br>白菜、きゅうり、にんじん<br>ほうれん草、かぼちゃ<br>【たんぱく質】<br>豆腐 | 【煮野菜5種】<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>チンゲン菜、いんげん<br>【たんぱく質】<br>納豆 | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、ほうれん草、白菜<br>にんじん、さつまいも<br>【たんぱく質】<br>鮭     |   |  |        |  |  |
| 20 (月) |  | 21 (火)  |  | 22 (水)  |   | 23 (木)  |  | 24 (金) |  |  |
| 昼食     | 【煮野菜5種】<br>にんじん、さといも、大根<br>ほうれん草、いんげん<br>【たんぱく質】<br>鶏ひき肉 | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、きゅうり、小松菜<br>ブロッコリー、じゃがいも<br>【たんぱく質】<br>豆腐                          | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、かぶ、きゅうり<br>にんじん、ほうれん草<br>【たんぱく質】<br>鮭   | 勤労感謝の日  |   | 【煮野菜5種】<br>キャベツ、きゅうり、玉ねぎ<br>にんじん、じゃがいも<br>【たんぱく質】<br>納豆 |  |        |  |  |
| 27 (月) |  | 28 (火)  |  | 29 (水)  |   | 30 (木)  |  |        |  |  |
| 昼食     | 【煮野菜5種】<br>もやし、かぼちゃ、白菜<br>ほうれん草、にんじん<br>【たんぱく質】<br>たら    | 【煮野菜5種】<br>玉ねぎ、にんじん、いんげん<br>ブロッコリー、キャベツ<br>【たんぱく質】<br>鶏ひき肉                        | 【煮野菜5種】<br>さつまいも、玉ねぎ、大根<br>にんじん、きゅうり<br>【たんぱく質】<br>納豆  | 【煮野菜5種】<br>白菜、もやし、きゅうり<br>キャベツ、いんげん<br>【たんぱく質】<br>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。

