


	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		【煮野菜5種】 にんじん、もやし、じゃが芋 ほうれん草、玉ねぎ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり かぼちゃ、大根、もやし 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ 白菜、じゃが芋 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 チンゲン菜、にんじん きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	7	8	9	10	11
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、人参 ブロッコリー、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、ほうれん草、人参 きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、もやし、玉ねぎ きゃべつ、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、大根 こまつな、じゃが芋 【たんぱく質】 さけ
	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	【煮野菜5種】 きゃべつ、人参、きゅうり もやし、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 こまつな、もやし 人参、大根、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゅうり、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐
	21	22	23	24	25
昼食	【煮野菜5種】 こまつな、もやし、人参 きゃべつ、玉ねぎ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 チンゲン菜、もやし、人参 白菜、玉ねぎ 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 玉ねぎ、こまつな、きゅうり ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、きゅうり だいこん、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、きゃべつ こまつな、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	28	29	30	31	
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、チンゲン菜、もやし きゅうり、じゃが芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、もやし、人参 きゅうり、こまつな 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、かぼちゃ 【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。