

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			元日	お休み	お休み
	6	7	8	9	10
昼食	【煮野菜5種】 じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、だいこん 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、こまつな、人参 もやし、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゃべつ、きゅうり もやし、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、大根、里芋 玉ねぎ、きゅうり 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ チンゲン菜、じゃが芋 【たんぱく質】 さけ
	13	14	15	16	17
昼食	成人の日	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参、だいこん 玉ねぎ、じゃが芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゅうり、だいこん 人参、白菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、人参 白菜、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、白菜 きゅうり、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆
	20	21	22	23	24
昼食	【煮野菜5種】 もやし、じゃが芋、人参 ほうれん草、こまつな 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参、もやし だいこん、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゅうり、きゃべつ、人参 だいこん、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゃべつ、人参、さつまいも きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 きゃべつ、玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋 【たんぱく質】 納豆
	27	28	29	30	31
昼食	【煮野菜5種】 もやし、かぼちゃ、人参 チンゲン菜、玉ねぎ 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参、きゅうり きゃべつ、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 だいこん、人参、きゃべつ こまつな、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 里芋、さつまいも、人参 ほうれん草、だいこん 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 白菜、きゅうり、人参 ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 豆腐

※土曜日の献立は、じゃが芋・人参・玉ねぎ・たんぱく質(鮭・たら・納豆・鶏ひき肉)とさせていただきます。

※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。