

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		【煮野菜5種】 もやし、人参、きゅうり ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、玉ねぎ 【たんぱく質】 タラ	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、きゅうり こまつな、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、人参、きゅうり こまつな、かぼちゃ 【たんぱく質】 さけ
	7	8	9	10	11
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、じゃが芋 ほうれん草、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゅうり、人参、もやし かぼちゃ、いんげん 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、きゃべつ こまつな、じゃが芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、さつま芋 【たんぱく質】 豆腐
	14	15	16	17	18
昼食	【煮野菜5種】 人参、いんげん、玉ねぎ きゃべつ、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ こまつな、さつま芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、もやし ちんげんさい、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 人参、もやし、玉ねぎ ほうれん草、さつま芋 【たんぱく質】 納豆
	21	22	23	24	25
昼食	海の日	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、人参 こまつな、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、もやし、きゃべつ ほうれん草、さつま芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、じゃが芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 さけ
	28	29	30	31	
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ きゃべつ、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、もやし、じゃが芋 こまつな、ほうれん草 【たんぱく質】 豆腐	【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】 納豆	【煮野菜5種】 人参、もやし、きゃべつ こまつな、さつま芋 【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。