

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ もやし、じゃが芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、大根 ほうれん草、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、きゃべつ 玉ねぎ、さつま芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゃべつ こまつな、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、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら
	8	9	10	11	12
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ じゃが芋、さつま芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、もやし チンゲン菜、じゃが芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、もやし ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、もやし、きゃべつ ほうれん草、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭
	15	16	17	18	19
昼食	敬老の日	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、大根 こまつな、さつま芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゃべつ ほうれん草、さつま芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、もやし、玉ねぎ ブロッコリー、こまつな 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 たら
	22	23	24	25	26
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、きゃべつ ほうれん草、もやし 【たんぱく質】 豆腐	秋分の日	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、きゃべつ 玉ねぎ、さつま芋 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、大根 チンゲン菜、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】 鶏ひき肉
	29	30			
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、さつま芋 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、人参 ほうれん草、さつま芋 【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。