

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				元日	お休み
	5	6	7	8	9
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、キャベツ さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 じゃがいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、白菜、小松菜 さつまいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 小松菜、にんじん、大根 玉ねぎ、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 白菜、にんじん、玉ねぎ かぼちゃ、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	12	13	14	15	16
昼食	成人の日	【煮野菜5種】 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり さつまいも、にんじん 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、大根、かぼちゃ ほうれん草、にんじん 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、大根 白菜、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、きゅうり にんじん、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら
	19	20	21	22	23
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、じゃがいも、かぶ 白菜、にんじん 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、大根、ほうれん草 かぼちゃ、にんじん 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、キャベツ ブロッコリー、じゃがいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 白菜、にんじん、玉ねぎ さつまいも、きゅうり 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆
	26	27	28	29	30
昼食	【煮野菜5種】 大根、にんじん、キャベツ 小松菜、じゃがいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、白菜 ブロッコリー、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 キャベツ、にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、さつまいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、大根、にんじん キャベツ、ほうれん草 【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。

