

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、ほうれん草、大根 にんじん、じゃがいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、小松菜、玉ねぎ キャベツ、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、小松菜 さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 キャベツ、にんじん、きゅうり チンゲン菜、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、白菜 きゅうり、にんじん 【たんぱく質】 たら
	9	10	11	12	13
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、白菜、かぼちゃ 大根、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん ブロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、大根 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 小松菜、にんじん、大根 白菜、さつまいも 【たんぱく質】 納豆
	16	17	18	19	20
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜 きゅうり、じゃがいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、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】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、白菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、にんじん さつまいも、大根 【たんぱく質】 納豆	春分の日
	23	24	25	26	27
昼食	【煮野菜5種】 じゃがいも、小松菜、玉ねぎ きゅうり、にんじん 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん じゃがいも、ほうれん草 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、大根、キャベツ 玉ねぎ、さつまいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり チンゲン菜、キャベツ 【たんぱく質】 鮭
	30	31			
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ さつまいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 じゃがいも、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆			

※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。

