

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	【煮野菜5種】 きゅうり、玉ねぎ、キャベツ じゃがいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、チンゲン菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、かぶ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 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】 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ にんじん、じゃがいも 【たんぱく質】 鮭
	10	11	12	13	14
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、にんじん 大根、キャベツ 【たんぱく質】 たら	山の日	【煮野菜5種】 玉ねぎ、かぶ、にんじん さつまいも、小松菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、かぶ 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	17	18	19	20	21
昼食	【煮野菜5種】 キャベツ、にんじん、大根 ブロッコリー、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ 大根、ブロッコリー 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ ほうれん草、きゅうり 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん じゃがいも、キャベツ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゅうり、玉ねぎ、小松菜 じゃがいも、にんじん 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	24	25	26	27	28
昼食	【煮野菜5種】 小松菜、にんじん、キャベツ さつまいも、かぶ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり 小松菜、じゃがいも 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり かぼちゃ、かぶ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ にんじん、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 たら
	31				
昼食	【煮野菜5種】 きゅうり、玉ねぎ、にんじん じゃがいも、さつまいも 【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。

