

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		【煮野菜5種】 キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 大根、にんじん、玉ねぎ ブロッコリー、きゅうり 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、キャベツ ほうれん草、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 きゅうり、にんじん、玉ねぎ さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら
	7	8	9	10	11
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、小松菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、きゅうり じゃがいも、キャベツ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん さつまいも、大根 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゅうり、玉ねぎ、にんじん さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 納豆
	14	15	16	17	18
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、大根、玉ねぎ さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 きゅうり、にんじん、ほうれん草 ブロッコリー、じゃがいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、にんじん、 じゃがいも、かぼちゃ 【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、キャベツ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ チンゲン菜、さつまいも 【たんぱく質】 納豆
	21	22	23	24	25
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、かぼちゃ さつまいも、チンゲン菜 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 きゅうり、にんじん、かぶ 白菜、小松菜 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	28	29	30		
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、ブロッコリー 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん じゃがいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 きゅうり、さつまいも 【たんぱく質】 豆腐		

※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。