


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

※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。

