

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	【煮野菜5種】 ほうれん草、人参 玉ねぎ、いんげん、じゃが芋 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゃべつ、にんじん もやし、きゅうり、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 いんげん、にんじん 小松菜、玉ねぎ、さつまい 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、きゅうり 白菜、ブロッコリー、大根 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり 人参、もやし、さつまい 【たんぱく質】 さけ
	8	9	10	11	12
昼食	【煮野菜5種】 キャベツ、きゅうり、人参 チンゲン菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 もやし、きゅうり、人参 じゃが芋、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、チンゲン菜 もやし、さつまい 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 小松菜、もやし、玉ねぎ いんげん、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、いんげん ほうれん草、じゃが芋 【たんぱく質】 たら
	15	16	17	18	19
昼食	海の日	【煮野菜5種】 さつまい、人参、大根 キャベツ、小松菜 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 きゅうり、ほうれん草、人参 もやし、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゃべつ、もやし じゃが芋、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、いんげん、じゃが芋 きゅうり、小松菜 【たんぱく質】 たら
	22	23	24	25	26
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、じゃが芋、人参 チンゲン菜、もやし 【たんぱく質】 さけ	【煮野菜5種】 大根、かぼちゃ、人参 もやし、ほうれん草 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 きゃべつ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、さつまい 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 チンゲン菜、きゅうり、人参 かぼちゃ、もやし 【たんぱく質】 鶏ささみ	【煮野菜5種】 玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆
	29	30	31		
昼食	【煮野菜5種】 人参、じゃが芋、きゅうり ブロッコリー、玉ねぎ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、大根、人参 ほうれん草、さつまい 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ 小松菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉		

※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。