





5月のメニュー

2021年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
昼食	31. バーベキューチキン きゅうりと ワカメの酢の物 トマト かぼちゃのみそ汁	よもぎの新芽が下々育ち季節になりました。 子どもたちが園外活動で摘んでくれたよもぎを使って、 よもぎ蒸しパンを作ります。子どもたちは摘んだよもぎの中から 根が強く枯れた葉や古い葉を除き、新芽だけを選びます。 昔からよもぎは胃腸薬や消毒、お茶などに使われてきました。 きれいな緑色で見た目もおいしくいただけます。 			5月6日の 食材  そらまめ  じゃがいも		1. カレーライス 切干大根の ごま酢あえ たべるいりこ
	おやつ				パインクラッカー 牛乳	グリンピース アスパラガス スナックエンドウなど	
昼食	3. 憲法記念日 	4. みどりの日 	5. こどもの日 	6. 豆ご飯 鶏肉の ママレード焼き ひじきの煮物 こまつな 豆腐と揚げのみそ汁 いちご ピザパンケーキ 牛乳	7. 雑穀ご飯 鮭のコーンマヨ焼 きゅうりと人参の 塩昆布あえ ひとくちかぼちゃ もやしのみそ汁 オレンジ マカロニきなこ 牛乳	8. 三色そぼろ丼 キャベツの 香り漬け たべるいりこ バナナ サブレ 牛乳	
	おやつ						
昼食	10. 元気ハンバーグ いんげんと コーンのソテー 豆腐とワカメの みそ汁 りんご	11. 園外活動 (保育園弁当) 	12. 野菜たっぷり 豚生姜焼き さつまいもの レモン煮 アスパラ にゅうめん汁 バナナ 手作りコーン ロールパン 牛乳	13. レバーミート スパゲッティ ツナとオクラの あえもの 五目スープ オレンジ よもぎ蒸しパン 牛乳	14. 麦ご飯 あじのチーズ パン粉焼 ほうれんそうの 彩りおかかあえ かぼちゃのみそ汁 そらまめ フルーツゼリー お茶	15. ハヤシライス 蒸し野菜の オーロラあえ たべるいりこ バナナ かりんとう 牛乳	
	おやつ	お好み焼き 牛乳					
昼食	17. 鮭の南蛮漬け 五目きんぴら スナックエンドウ 豆腐となめこの みそ汁 バナナ	18. 園外活動 (保育園弁当) 	19. お楽しみ バイキング 	20. 天然酵母パン ポークチャップ かぼちゃの 黒ごま煮 アスパラ チンゲン菜スープ オレンジ 昆布ご飯 お茶	21. 発芽玄米ご飯 さばの生姜煮 切干大根の韓国風 こまつな じゃがいもの みそ汁 りんご オレンジムース お茶	22. 麻婆豆腐丼 キャベツの ドレッシングあえ たべるいりこ バナナ ビスケット 牛乳	
	おやつ	ジャーマンポテト 牛乳	豆乳プリン お茶	お誕生日 スペシャル			
昼食	24. 手作りシュウマイ バンサンスー アスパラ じゃこじゃこ汁	25. 園外活動 (保育園弁当) 	26. さんまの梅煮 かぼちゃサラダ スナックエンドウ きのこ豆腐の みそ汁 バナナ どら焼き 牛乳	27. ドライカレー グリーンサラダ もずくスープ りんご ポテトの しらす焼き 牛乳	28. 麦ご飯 あじの蒲焼 刻み昆布の煮物 いんげん キャベツと揚げの みそ汁 オレンジ ココアケーキ 牛乳	29. 豆腐のしらす丼 こまつなの ごまあえ たべるいりこ バナナ せんべい 牛乳	
	おやつ	フルーツ ヨーグルト	黒糖かりんとう 豆乳りんご				

5月の離乳食メニュー (5/1~5/15)

2021年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	<p>離乳食の味付けは必要?</p>					1. フルーツ
	昼食	<p>赤ちゃんは、離乳食を口にしながら、いろいろな味と出会い、味覚の幅を広げていきます。そのため、余分な調味料は使わず、素材の味をしっかりと覚えさせてあげる事が大切です。</p>					全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも、 きゅうり、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	<p>特に5~6ヶ月ごろは味付けをしないのが基本です。かつお節や昆布などからとっただし汁や、野菜を煮込んで作ったスープにはうま味がしっかりと溶け込んでいるので、味付けをしなくてもおいしく仕上がります。7ヶ月以降も、調味料は風味づけ程度にとどめ、薄味を心がけましょう。濃い味付けは、赤ちゃんの消化器官に負担をかけてしまうこともあるので、気を付けてくださいね。</p>					1. フルーツ
	昼食						全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 カレーライス 切干大根あえ 食べるいりこ
	おやつ						バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ じゃがいも、 ほうれんそう、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ				蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食				6.	7.	8.
	昼食				全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 鶏肉のママレード焼 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ 鮭のコーンマヨ焼 きゅうりの 塩昆布あえ もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 ほうれんそう、 じゃがいも、 キャベツ、 三色そぼろ丼 キャベツの香り漬け 食べるいりこ
	おやつ				蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	10.	11.	12.	13.	14.	15.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす、 だし(昆布)
9~11ヶ月頃	補食	10.	11.	12.	13.	14.	15.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 元気ハンバーグ いんげんのソテー 豆腐とワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす キャベツのナムル ベーコンポテト そらめめ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 豚生姜焼き さつまいもの レモン煮 にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 じゃがいも、 レバーミート スパゲッティ オクラのあえもの 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 アジのパン粉焼 ほうれんそうの 彩おかかあえ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ハヤシライス 蒸し野菜の オーロラあえ 食べるいりこ
おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	手作りパン ミルク	ホットケーキ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク	

5月の離乳食メニュー (5/17~5/31)

2021年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
5 8 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ きゅうり、 じゃがいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ かぼちゃ、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ ブロッコリー、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ こまつな、たまねぎ じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ きゅうり、 じゃがいも、 鮭の南蛮漬け 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 じゃがいも、 中華風鶏の照り焼き アスパラサラダ ベーコンパン	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 コロッケ コールスローサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ポークチャップ かぼちゃの黒ごま煮 チンゲンサイスープ	全がゆ~軟飯 こまつな、たまねぎ じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 切干大根の韓国風 じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 麻婆豆腐丼 キャベツあえ 食べるいりこ
	おやつ	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	ヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 だいこん、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しゅうまい パンサンスー じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 鶏肉のみそがらめ キャベツあえ ひとくちさつま	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ 豆腐 かぼちゃサラダ スナックエンドウ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 だいこん、 ブロッコリー、 ドライカレー グリーンサラダ もずくスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 白身魚 刻み昆布の煮物 キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 豆腐のそぼろ丼 こまつなのごまあえ 食べるいりこ
	おやつ	フルーツヨーグルト ミルク	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	31. フルーツ	<p>離乳食の食べ方</p> <p>★手づかみ食べをしっかりと</p> <p>10ヶ月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えます。手づかみ食べは「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しよう。</p> <p>手づかみ食べをしっかりとすることで、自分で食べる意欲が育ちます。</p>				31. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ ささ身 だし(昆布)					
	おやつ	蒸しパン ミルク					
9 11 ヶ月頃	補食	31. フルーツ	<p>サイコロ状や 小さめめくし形で 7ヶ月で食べる 練習へ</p>				31. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ きゅうり、かぼちゃ バーベキューチキン きゅうりとワカメの 酢の物 かぼちゃのみそ汁					
	おやつ	蒸しパン ミルク					

1cm角のスティック

7ヶ月くらい

トーストは

肉だんご

ゆでじゃがいも

ゆでたまご

かぼちゃ