

5月のメニュー

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	2. バーベキューチキン アスパラサラダ ひとくちかぼちゃ ミネストローネ オレンジ	3. 憲法記念日 	4. みどりの日 	5. こどもの日 	6. 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 さつまいもの レモン煮 ブロッコリー もやしのみそ汁 りんご	7. 三色そばろ丼 キャベツの ごまあえ 食べるいりこ
	おやつ もちもち チーズパン 牛乳					
昼食	9. 鶏のママレード焼 ブロッコリーと コーンのサラダ いんげん じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ	10. 園外活動 (保育園弁当) 	11. さばのカレー煮 きんぴらごぼう ほうれんそう かみなり汁 りんご	12. 春野菜の スパゲッティ かぼちゃサラダ スナッフえんどう ワカメスープ キウイフルーツ	13. 雑穀ご飯 あじの香味焼き ひじきとツナの マリネ アスパラガス シチュー オレンジ	14. カレーライス コールスロー サラダ 食べるいりこ
	おやつ よもぎどら焼き 牛乳					
昼食	16. 野菜たっぷり しょうが焼き ごぼうの土佐煮 ブロッコリー 切干大根と揚げの みそ汁	17. 園外活動 (保育園弁当) 	18. 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	19. ドライカレー ツナとオクラの あえもの トマト キャベツと コーンのスープ バナナ	20. 発芽玄米ご飯 干草揚げ こまつなの ドレッシングあえ そら豆 豆腐のみそ汁 りんご	21. マーボー豆腐丼 きゅうりと人参の 塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ フルーツ ヨーグルト					
昼食	23. 八幡巻き 春雨とワカメの 酢の物 ブロッコリー たまねぎと揚げの みそ汁	24. 園外活動 (保育園弁当) 	25. お楽しみ バイキング 	26. 天然酵母パン 元気ハンバーグ 高野豆腐の五目煮 ブロッコリー なめこのみそ汁 キウイフルーツ	27. 麦ごはん さばの生姜焼き キャベツの スパサラダ トマト レバーカレースープ オレンジ	28. ハヤシライス キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ オレンジムース					
昼食	30. チンジャオロース キャベツの磯あえ トマト にゅうめん汁	31. 園外活動 (保育園弁当) 	<p>5月6日の食材 ・そら豆、じゃがいも、グリーンピース、アスパラガス、スナッフえんどう、よもぎ など。 5月のメニューにもたくさん登場しています。 さっとゆでるだけ、炒めるだけ、また、シンプルな味付けでも、素材の味が しっかりしているので、おいしく頂けます。 今回の味わえない旬の味にぜひ挑戦してみてください。</p>			
	おやつ フルーツゼリー お茶					

5月の離乳食メニュー(5/1~5/13)

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	2. フルーツ	3.	4.	5.	6. フルーツ	7. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	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、 さつまいも、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 きゅうり、 ほうれんそう 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク				人参がゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	2.				6.	7.
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 バーベキューチキン アスパラサラダ ひとくちかぼちゃ ミネストローネスープ				全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー、 白身魚 さつまいものレモン煮 もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 きゅうり、 ほうれんそう 豆腐 三色そぼろ キャベツのごまあえ
	おやつ	蒸しパン ミルク				人参がゆ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ きゅうり、トマト、 かぼちゃ、 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、 ほうれんそう、 白身魚 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、 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、 キャベツ、 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、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	パンがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身 鶏肉のママレード焼 ブロッコリーサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 きゅうり、トマト かぼちゃ、 ブロッコリー しらす きゅうりのサラダ ベークドかぼちゃ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう 白身魚 きんぴらごぼう ほうれんそう かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす かぼちゃのサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 白身魚 ひじきのマリネ クリームシチュー	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身、 カレーライス コールスローサラダ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク

5月の離乳食メニュー(5/16~5/31)

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	16. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、かぼちゃ、 こまつな、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、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 しらす、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	フルーツ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	16. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 豚生姜焼き 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす 鮭のピザ焼き アスパラのおひたし バークドポテト	全がゆ~軟飯 たまねぎ、かぼちゃ、 こまつな、キャベツ、 豆腐 八宝菜 かぼちゃの黒ゴマ煮 ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 しらす ドライカレー キャベツとコーンの スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 しらす、 魚の干草揚げ こまつなあえ なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 麻婆豆腐 きゅうりと人参の 塩昆布あえ
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	23. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 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、 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、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 しらす、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	オレンジ蒸しパン ミルク	パンがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 ささ身、 春雨の酢の物 たまねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 しらす キャベツのナムル	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 コロッケ ブロッコリーあえ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 元気ハンバーグ 高野豆腐の五目煮 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、きゅうり、 しらす、 きゅうりのサラダ レバーカレースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす、 ハヤシライス キャベツあえ
	おやつ	オレンジ蒸しパン ミルク	食パン ミルク	カップケーキ ミルク	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	30. フルーツ	31. フルーツ	<p>離乳食の食べ方 手づかみ食べをしっかりと。 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 おとまりが増えます。手づかみ食べは「自分で食べる」 ことのスタートですから、積極的にさせていってあげね。 ゆでたまご、じゃがいも、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。 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>			
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 しらす だし(昆布)				
	おやつ	りんごゼリー ミルク	蒸しパン ミルク				
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	30. フルーツ	31. フルーツ	<p>離乳食の食べ方 手づかみ食べをしっかりと。 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 おとまりが増えます。手づかみ食べは「自分で食べる」 ことのスタートですから、積極的にさせていってあげね。 ゆでたまご、じゃがいも、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。 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>			
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 ささ身 チンジャオロースー キャベツの磯あえ にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 しらす ミートボールの甘辛煮 刻み昆布とトマトの サラダ スナックえんどう				
	おやつ	りんごゼリー ミルク	蒸しパン ミルク				