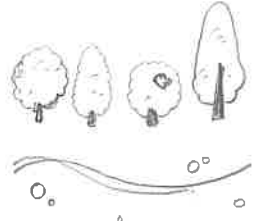
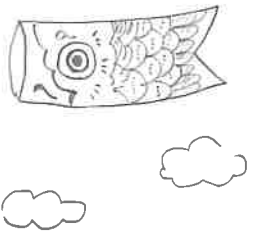


5月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. ミートローフ キャベツの ドレッシングあえ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁	2. あじのパン粉焼き ほうれんそうと コーンのあえもの ひとくちかぼちゃ 切干大根のと あげのみそ汁 オレンジ	3. 憲法記念日 	4. みどりの日 	5. こどもの日 	6. ひき肉とコーンの カレー キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
おやつ	ホットビスケット 牛乳	スノーボール 豆乳りんご				バナナ スイーツ 牛乳
昼食	8. タンドリーチキン いんげんと コーンのソテー バイクドかぼちゃ じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ	9. 鮭のケチャップ焼 アスパラサラダ トマト クリームシチュー りんご	10. 園外活動 (保育園弁当) 	11. 豚肉のみそ炒め きゅうりと人参の 塩昆布あえ スナップえんどう 豆腐とワカメの みそ汁 キウイフルーツ	12. 麦ごはん さばのカレー煮 五目きんぴら こまつな もやしと揚げの みそ汁	13. 三色そぼろ丼 切干大根の ごま酢あえ 食べるいりこ
おやつ	ピザ 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	よもぎ蒸しパン 牛乳	スパゲティ ナポリタン お茶	フルーツゼリー お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	15. 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 こまつな 豆腐と揚げの みそ汁 りんご	16. あじのムニエル きゅうりと ツナのサラダ ブロッコリー きのこのみそ汁 オレンジ	17. 園外活動 (保育園弁当) 	18. タコライス こまつなのナムル スナップえんどう ワカメスープ オレンジ	19. 雑穀ご飯 さんまの梅煮 ポテトサラダ ブロッコリー けんちん汁 キウイフルーツ	20. ハヤシライス もやしと人参の ごまあえ 食べるいりこ
おやつ	ワカメとしらすの ポテト焼き 牛乳	豆乳フレンチ トースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	焼きそば 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	22. 青椒肉絲 春雨とワカメの 酢の物 トマト 青梗菜のスープ	23. お楽しみ バイキング 	24. 園外活動 (保育園弁当) 	25. 鶏肉の フレッシュトマト煮 さつまいもの レモン煮 そら豆 野菜のみそ汁 バナナ	26. 発芽玄米ご飯 あじのかば焼き アスパラと トマトのお浸し ひとくちかぼちゃ あさりのすまし汁 りんご	27. 鶏野菜丼 キャベツの ごまサラダ 食べるいりこ
おやつ	フルーツヨーグルト お茶	お誕生日 スペシャル	おふラスク 牛乳	中華おこわ お茶	ごまじゃこトースト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	29. 麻婆豆腐 粉ふきいも こまつな たまねぎと揚げの みそ汁 キウイフルーツ	30. サバのムニエル トマトソース キャベツと人参の ごまあえ スナップえんどう 五目スープ りんご	31. 園外活動 (保育園弁当) 	5月は子どもたちが摘んでくれたよもぎを使って よもぎ蒸しいんを作ります。 子どもたちは丁寧に摘んできたよもぎの中から新芽を 選びます。昔からよもぎは葉を絞った汁をケガに ぬぐったり等していて消毒の効果や整腸作用が あります。昔の人々の知恵を学び感じながら よもぎ蒸しいんをいただきます。 (5月の旬の食材) グリーンピース、アスパラ、そら豆、スナップえんどう		
おやつ	ココアマフィン 牛乳	豆乳くずもち お茶	抹茶ケーキ 牛乳			

5月の離乳食メニュー(5/1～5/13)

2023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	1. フルーツ	2. フルーツ	3.	4.	5.	6. 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 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう かぼちゃ だし(昆布)	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 こどもの日	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	りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク				バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ				6. 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 豆腐 ミートローフ キャベツあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 ほうれんそうあえ 切干大根のみそ汁				全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす、 ひき肉のカレー キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ	りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク				バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 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 人参、たまねぎ キャベツ、 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 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、 こまつな、 しらす、 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ きゅうり、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	スパゲッティ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 タンドリーチキン いんげんのソテー バイクドかぼちゃ じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす 鮭のケチャップ焼き アスパラサラダ クリームシチュー	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 じゃがいも、 鶏肉のレモンソース キャベツあえ バイクドポテト	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ きゅうり、 じゃがいも、 豚肉のみそ炒め きゅうりと人参の 塩昆布あえ ワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 しらす 五目きんぴら こまつな もやしと揚げの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ きゅうり、 しらす、 三色そぼろ丼 切干大根の ごま酢あえ 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	レーズンスコーン ミルク	蒸しパン ミルク	スパゲッティ ミルク	フルーツゼリー ミルク	バナナ ミルク

5月の離乳食メニュー（5/15～5/31）

2023年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	15. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 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、 きゅうり、かぼちゃ 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 ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 じゃがいも、 きゅうり、 しらし	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ほうれんそう、 しらす
	おやつ	ふかしもち ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	焼きそば ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	15. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな 豆腐 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 きゅうりのサラダ きのこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ、 元気ハンバーグ そら豆 バークドかぼちゃ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな ささ身 タコライス こまつなのナムル ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 じゃがいも、 きゅうり、 ポテトサラダ ブロッコリー けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ハヤシライス もやしと人参の ごまあえ 食べるいりこ
	おやつ	ポテト焼き ミルク	フレンチトースト ミルク	マカロニきなこ ミルク	蒸しパン 牛乳	焼きそば ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	22. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト 白身魚 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、 大根、きゅうり 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、トマト しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト 白身魚 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	フルーツ盛り合わせ ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	22. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト 青椒肉絲 春雨とワカメの酢の物 青梗菜のスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、じゃがいも、 しらす コールスローサラダ フライ風ポテト キャベツスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、きゅうり ささ身 鶏肉のママレード焼き ひじきのマリネ 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、トマト しらす 鶏肉のトマト煮 さつまいものレモン煮 野菜のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト 白身魚 アスパラのお浸し あさりのすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす 鶏野菜丼 キャベツのごまサラダ 食べるいりこ
	おやつ	フルーツヨーグルト ミルク	フルーツオムレット ミルク	おふろスク ミルク	中華おこわ ミルク	ごまトースト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	離乳食を与えるときは声をかけよう。 離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、 よく、食べることの楽しさを教えることばい 大切です。赤ちゃんの様子を見ながら、 ひとさじずつ与え、「おいしい」「にんじんだよ」 など、やさしく声をかけてみましょう。		
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、大根、 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、 ささ身 だし（昆布）			
	おやつ	蒸しパン ミルク	きなこがゆ ミルク	食パン ミルク			
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ			
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、こまつな 豆腐 麻婆豆腐 粉ふき芋 たまねぎと揚げの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、大根、 白身魚 キャベツと人参の ごまあえ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ささ身 バーベキューチキン オクラのあえ物 バークドポテト			
	おやつ	蒸しパン ミルク	きなこおにぎり ミルク	バタートースト ミルク			

