

5月のメニュー

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	5月は子どもたちが園外活動で摘んできたよもぎも使ってよもぎ蒸いりを作ります。よもぎは血を止める効果や腸内環境を整える、体を温めるなど様々な効果があり、昔から何にでもよく交かく薬草として使われてきました。 5月が旬のよもぎも子どもたちは、きれいな緑色のよもぎ蒸いりで味わいます。	1. 元気ハンバーグ こまつなのサラダ ブロッコリー きのこのみそ汁 オレンジ	2. ドライカレー コールスローサラダ スナップえんどう ワカメスープ バナナ	3. 憲法記念日 	4. みどりの日 	
		クッキー 牛乳	ナポリタン スパゲティ 牛乳			
おやつ	6. 振替休日 	7. 鮭の変わり西京焼き 切干大根の ごま酢あえ こまつな 豆腐とあげのみそ汁 りんご	8. 園外活動 (保育園弁当) 	9. 天然酵母パン ミートローフ 温野菜サラダ アスパラ クリームシチュー オレンジ	10. 発芽玄米 さばの竜田揚げ ほうれんそうの 菜の花あえ ひとくちさつま 野菜たっぷりみそ汁	11. 三色そぼろ丼 きゅうりとワカメの 酢の物 チーズ/食べるいりこ
		豆乳フレンチ トースト 牛乳	よもぎ蒸しパン 牛乳	吾平もち お茶	きらきらゼリー お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	13. ハヤシライス キャベツの甘酢和え ブロッコリー オレンジ	14. あじの香味焼 スパサラダ そらまめ 玉ねぎとあげの みそ汁 グレープフルーツ	15. 園外活動 (保育園弁当) 	16. 野菜たっぷり 生姜焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリー 五目みそ汁 バナナ	17. 麦ごはん さばのみそ焼き アスパラサラダ ひとくちかぼちゃ かみなり汁	18. 麻婆豆腐丼 人参とえのきの ごまあえ チーズ/食べるいりこ
		おやつ	マカロニきなこ 豆乳りんご	ココアケーキ 牛乳	手作りピザ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶
昼食	20. 鶏肉のレモンソース キャベツの磯あえ ひとくちかぼちゃ 豆腐となめこの みそ汁 りんご	21. あじのムニエル ひじきの煮物 ブロッコリー 豆乳みそ汁	22. 鶏肉のママレード焼 刻み昆布と トマトのサラダ ブロッコリー もやしのみそ汁 バナナ	23. カレーライス バイクドポテト ブロッコリー オレンジ	24. 発芽玄米 さんまの梅煮 マカロニサラダ ブロッコリー 玉ねぎのみそ汁 バナナ	25. 参観日 子育て講演会 給食試食会 
		おやつ	きなこトースト 牛乳	パインケーキ 牛乳	しらすおにぎり お茶	
昼食	27. 松風焼き こまつなのごまあえ トマト じゃこじゃこ汁 オレンジ	28. 園外活動 (保育園弁当) 	29. お楽しみ バイキング 	30. チャプチェ さつまいもの レモン煮 こまつな ワカメとコーンの スープ オレンジ	31. 雑穀ごはん 鮭のオーロラ焼き 五目きんぴら こまつな キャベツとあげの みそ汁	5月が旬の食材 そらまめ じゃがいも グリーンピース アスパラガス スナップえんどう など 5月のメニューにも登場します
		おやつ	チーズマフィン 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	お誕生日 スペシャル	

5月の離乳食メニュー(5/1～5/11)

2024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	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、食べることの楽しさを教えることが大切です。 赤ちゃんの様子を見ながら「おいしいよ」、「にんじんだよ」などやさしく声をかけましょう。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. 憲法記念日	4. みどりの日
	昼食			全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 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、 キャベツ、 きゅうり しらす だし（昆布）		
	おやつ			ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク		
9～11ヶ月頃	補食	大人が笑顔で子どもの顔を見つめながら「おいしいね」、「楽しいね」と声をかけるとこはん＝楽しいという記憶が子どもの中に作られます。		1. フルーツ	2. フルーツ		
	昼食			全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 元気ハンバーグ こまつなのサラダ きのこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり しらす コールスローサラダ ワカメスープ		
	おやつ			ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク		
5～8ヶ月頃	補食	6. 振替休日	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食		全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 かぼちゃ 白身魚 だし（昆布）	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、 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、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 ほうれんそう しらす だし（昆布）
	おやつ		食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ぶどうゼリー ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食		7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 かぼちゃ 白身魚 切干大根のごま酢あえ 豆腐とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 タンドリーチキン キャベツのツナあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな ささ身、 ミートローフ 温野菜サラダ クリームシチュー	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 ほうれんそうの 菜の花あえ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 ほうれんそう しらす 三色そぼろ丼 きゅうりとワカメの 酢の物 食べるいりこ
	おやつ		トースト ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ぶどうゼリー ミルク	バナナ ミルク

5月の離乳食メニュー(5/13～5/31)

2024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	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 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、 ブロッコリー、 さつまいも しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク	パン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ ささ身 ハヤシライス キャベツの甘酢和あえ	全がゆ～軟飯 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 白身魚 スパサラダ 玉ねぎとあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 キャベツのゆかりあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 さつまいも 生姜焼き さつまいもの甘煮 五目みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 豆腐 アスパラサラダ かみなり汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも しらす 麻婆豆腐丼 人参とえのきのごまあえ 食べるいりこ
	おやつ	おにぎり ミルク	マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク	パン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. 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、 きゅうり、 じゃがいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 トマト、 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、 かぼちゃ、キャベツ 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、 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 しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン 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	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. 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 鶏肉の香草パン粉焼き 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、さつまいも、 ブロッコリー 白身魚 ツナとオクラのあえもの ひとくちさつま	全がゆ～軟飯 人参、大根、 トマト、 ブロッコリー、 刻み昆布とトマトのサラダ けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 チャプチェ かぼちゃの土佐煮 キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 ポテトサラダ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす カレー ベークドポテト 食べるいりこ
	おやつ	おにぎり ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	  すずらん かわいいけれど 食べられません。 おうちめまい羊も おこしです...
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 トマト しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 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、 キャベツ 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 白身魚 だし（昆布）	
	おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	オレンジゼリー ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	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、 こまつな、 トマト しらす 鶏つくね こまつなのごまあえ じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 豆腐 ひじきの煮物 豆腐とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 かぼちゃ ささ身 キャベツの ドレッシングあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす きゅうりと人参の 塩昆布あえ チンゲンサイのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな 白身魚 きんぴらごぼう キャベツとあげのみそ汁	
	おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おにぎり ミルク	オレンジゼリー ミルク	



すずらん
かわいいわねえ
食べられません。
おっぱいめまい羊を
おこします...