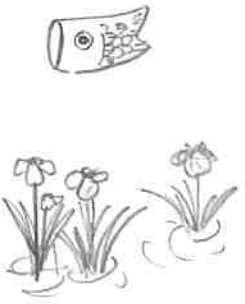


5月のメニュー

2025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。 昔からよもぎは葉を絞った汁をケガにぬったりして消毒の効果や整腸作用があり、治療薬草として用いられてきました。昔の人々の知恵を感じながら今が旬のよもぎを蒸しパンで味わいます。			1. チャプチェ さつまいもの甘煮 ブロッコリー 刻み昆布のみそ汁 バナナ	2. 麦ごはん さばのカレー煮 キャベツのごまあえ もやしとあげのみそ汁 オレンジ	3. 憲法記念日 
				ライスコロケ お茶	パインケーキ 牛乳	
おやつ	<5月の旬の食材>... 5月のメニューにもたくさん登場します!! じゃがいも, アスパラ, スナップえんどう, そら豆など ※金芽米を使っています					
昼食	5. こどもの日 	6. 振替休日 	7. 園外活動 (保育園弁当) 	8. 肉みそうどん 切干大根のごま酢あえ スナップえんどう ワカメスープ オレンジ	9. 雑穀ごはん 鮭のピザ焼き ひじきのサラダ アスパラ 豆腐となめこのみそ汁	10. チキンカレー バイクドポテト 食べるいりこ
	おやつ		お好み焼き 牛乳	しらすおにぎり お茶	フルーツゼリー お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	12. 八幡巻き ほうれん草のおかかあえ ひとくちさつま 大根とあげのみそ汁	13. あじの香味焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな じゃがいものみそ汁 りんご	14. 園外活動 (保育園弁当) 	15. 天然酵母パン タンドリーチキン いんげんと コーンのソテー トマト キャベツのスープ りんご	16. 発芽玄米 さばの竜田揚げ きゅうりと人参の塩昆布あえ こまつな 五目みそ汁 オレンジ	17. 三色そぼろ丼 キャベツのゆかりあえ チーズ/食べるいりこ
	おやつ	りんごのガレット 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	よもぎ蒸しパン 牛乳	ピラフ お茶	マカロニきなこ 牛乳
昼食	19. 鮭のコーンマヨ焼き こまつなのサラダ アスパラ クリームシチュー りんご	20. 園外活動 (保育園弁当) 	21. お楽しみ バイキング 	22. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 こまつな 玉ねぎとあげのみそ汁 オレンジ	23. 麦ごはん あじのムニエル 蒸し野菜のオーロラあえ そらめ 豆腐とあげのみそ汁 バナナ	24. 中華丼 もやしと人参のごまあえ チーズ/食べるいりこ
	おやつ	ピザパンケーキ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	お誕生日 スペシャル	洋風ちらし寿司 お茶	クッキー 牛乳
昼食	26. チンジャオロース さつまいものレモン煮 トマト キャベツと ワカメのみそ汁	27. 魚の千草揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 りんご	28. 園外活動 (保育園弁当) 	29. ドライカレー ツナとオクラのあえ物 トマト 野菜スープ バナナ	30. 発芽玄米 さんまの梅煮 ポテトサラダ ブロッコリー かみなり汁 りんご	31. ハヤシライス コールスローサラダ 食べるいりこ
	おやつ	フルーツヨーグルト お茶	豆乳レーズン スコーン 牛乳	黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ナポリタン 牛乳

5月の離乳食メニュー(5/1～5/17)

2025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	離乳食の食べ方 10カ月頃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てきます。 手づかみ食べは自分で食べることのスタート。 茹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ましょう。 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。 ※金芽米を使っています			1. フルーツ	2. フルーツ	3. 憲法記念日
	昼食				全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 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、 こまつな 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ				おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	補食				1. フルーツ	2. フルーツ	
	昼食				全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー ささ身 チャプチェ 刻み昆布のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな 白身魚 キャベツのごまあえ もやしのみそ汁	
	おやつ				おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	5. こどもの日	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
	昼食			全がゆ～10倍がゆ トマト、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、 じゃがいも、 きゅうり 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり 豆腐 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			キャベツがゆ ミルク	しらすがゆ ミルク	おかゆ 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
	昼食			全がゆ～軟飯 トマト、かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 アスパラとトマトの お浸し	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり 白身魚 切干大根のごま酢あえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり 豆腐 だし(昆布) ひじきのサラダ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす ベイクドポテト
	おやつ			キャベツがゆ ミルク	しらすがゆ ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	12. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 ほうれんそう、 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、 こまつな、 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、 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、 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、 キャベツ、 こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ ミルク	ふかしもち ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	12. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、大根、 ほうれんそう、 さつまいも ささ身 豚肉の八幡巻き ほうれん草のおかかあえ 大根とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも 白身魚 高野豆腐の五目煮 じゃがいものみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 元気ハンバーグ キャベツの ドレッシングあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 いんげんとコーンのソテー キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな 白身魚 きゅうりの塩昆布あえ 五目みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす キャベツのかおりあえ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ ミルク	ふかしもち ミルク	バナナ ミルク

5月の離乳食メニュー(5/19～5/31)

2025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	19. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 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、 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、 キャベツ、 ブロッコリー 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 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 豆腐 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)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	19. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな じゃがいも 白身魚 鮭のコーンマヨ焼き こまつなのサラダ 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 ささ身 バーベキューチキン マカロニサラダ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー しらす キャベツのナムル じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな しらす 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 蒸し野菜の オーロラあえ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな しらす 中華丼 もやしと人参の ごまあえ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	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～10倍がゆ たまねぎ、トマト、 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、 大根、 ブロッコリー しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 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、 じゃがいも、 キャベツ ささ身 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、 キャベツ、 きゅうり しらす だし(昆布)
	おやつ	バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	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 たまねぎ、トマト、 キャベツ、 さつまいも ささ身 チンジャオロース さつまいものレモン煮 キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー しらす 春雨の酢の物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 チキンナゲット キャベツの磯あえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ ささ身 オクラのあえ物 野菜スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 白身魚 ポテトサラダ かみなり汁	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
	おやつ	バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク