

5月のメニュー

2026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か? 摘んできたよもぎを使ってよもぎ蒸しパンを作ります。	5月が旬のよもぎは血を止める効果や体を温める効果など、昔からよく交かく薬草として使われてきました。子どもたちは蒸しパンで味あいます。	<p>メニュー紹介</p> <p>※干しいたけ、ひじきは水で戻しておく</p> <p>元気ハニワグ (材料)</p> <ul style="list-style-type: none"> 合びき肉 - 150g 木綿豆腐 - 1/4丁 玉ねぎ - 1/2コ 干しいたけ - 3g ひじき(乾燥) - 2g プロセスチーズ - 30g パン粉 - 大さじ4 片栗粉 - 大さじ2 塩 - 小さじ1/2 ケチャップ - 大さじ1 <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎはみじん切り プロセスチーズは1cm角に切っておく 合びき肉にすべての材料を入れておろかめる フライパンで焼く。焼き色が付いたら裏返し7分ほど弱火で8分蒸し焼きにする。 	1. 雑穀ごはん さわらの味噌焼き キャベツと もやしのあえ物 ブロッコリー 豚汁、りんご	2. ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ	
おやつ					ココアケーキ 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	4. みどりの日	5. こどもの日	6. 振替休日	7. 園外活動	8. 麦ごはん あじのかば焼き 小松菜のあえ物 トマト きのこのみそ汁 オレンジ	9. 保育参観 子育て講演会 給食試食会
おやつ					オレンジムース お茶	
昼食	11. 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう もやしのみそ汁 りんご	12. さばのごまだれ焼き アスパラと トマトのお浸し ひとくちさつま 納豆汁 グレープフルーツ	13. 園外活動	14. 天然酵母パン 鶏肉のトマト煮 切干大根の ごま酢あえ スナップえんどう 野菜スープ、バナナ	15. 雑穀ごはん あじのムニエル スパサラダ アスパラ クリームシチュー りんご	16. 鶏野菜丼 もやしの塩昆布あえ チーズ
おやつ	よもぎ蒸しパン 牛乳	豆乳クリームパン 牛乳	フルーツポンチ お茶	五平もち お茶	焼きそば 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	18. かぼちゃの ミートグラタン ブロッコリーの しらすあえ トマト たまねぎのみそ汁	19. 鶏の磯風照り焼き ほうれんそうの ごまあえ そらまめ 豆乳みそ汁	20. 園外活動	21. お楽しみ バイキング	22. 麦ごはん さばのさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 ほうれんそう 野菜たっぷりみそ汁 バナナ	23. ひき肉と コーンのカレー バイクドポテト 食べるいりこ
おやつ	フルーツヨーグルト お茶	アイス お茶	野菜チャーハン お茶	お誕生日 スペシャル	黒糖かりんとう 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	25. チャプチェ さつまいもの甘煮 ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	26. あじのアングレース こまつなと きのこのあえ物 トマト 切干大根のみそ汁 りんご	27. 園外活動	28. 肉みそうどん キャベツのごまあえ ブロッコリー ワカメスープ バナナ	29. 雑穀ごはん 刻み昆布の煮物 ひとくちかぼちゃ かみなり汁 オレンジ	30. 豚みそ丼 ブロッコリーの 中華あえ チーズ
おやつ	手作りピザ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	パインケーキ 牛乳	昆布おにぎり お茶	ジャムサンド 牛乳	バナナ 牛乳

※食料米を使っています。

5月の離乳食メニュー(5/1~5/16)

2026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	離乳食を与える時には声かけをしましょう				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食	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。				全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 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 ブロッコリー しらす だし(昆布)
	おやつ	赤ちゃんの様子を見ながらやさしく声かけをしましょう。				蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	大人が笑顔で子どもの顔を見ながら「おいしいね」、				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食	「楽しいね」、「いんじん一口食べしてみようか」などと 声かけをすることで、離乳食の時間が親子で楽しむ 大切な時間となり、ごはんの時間=楽しいという 記憶が子どもの中に作られます。				全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 キャベツのあえ物 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも ブロッコリー しらす 温野菜サラダ
	おやつ					蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	4. みどりの日	5. こどもの日	6. 振替休日	7. フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 かぼちゃ ささ身 だし(昆布)	8. フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 トマト 白身魚 だし(昆布)	9. 保育参観 子育て講演会 給食試食会 
	昼食				ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	
	おやつ				ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	
9~11ヶ月頃	補食	11. フルーツ	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
	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)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 トマト 豆腐 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)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ ささ身 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、 きゅうり、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	11. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 トマト 豆腐 アスパラとトマトの お浸し 納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー しらす 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、 きゅうり、 キャベツ ささ身 鶏肉のトマト煮 切干大根のごま酢あえ 野菜スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 スパサラダ 鶏肉の野菜スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ しらす 鶏野菜丼 もやしの塩昆布あえ
	おやつ	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク

5月の離乳食メニュー(5/18~5/30)

2026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	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	23. 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、 かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 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、 ほうれんそう、 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 しらす だし(昆布)
	おやつ	バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	人参がゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	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	23. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす ブロッコリーの しらすあえ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 ささ身 鶏肉の磯風照り焼き こまつなのごまあえ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 鮭のケチャップ焼き ひじきとツナの マリネ	全がゆ~軟飯 人参、大根、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 キャベツの磯あえ 五目汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 大根 白身魚 高野豆腐の煮物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす バークドポテト
	おやつ	バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	人参がゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	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	30. フルーツ
	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 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 たまねぎ、トマト、 ブロッコリー、 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、 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、 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、 こまつな、 ブロッコリー しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ 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	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	30. 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 豆腐 チャプチェ さつまいもの甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト しらす キャベツの おかなかあえ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、トマト、 ブロッコリー、 さつまいも ささ身 鶏肉のアップル ソース焼き きゅうりのサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす キャベツの甘酢あえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ 豆腐 鮭の南蛮漬け 刻み昆布の煮物 かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー しらす 豚肉のみそ丼 ブロッコリーの 中華あえ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク