



ひばりゆりかご保育園 5月の献立 & 行事予定



月	火	水	木	金	土
5 ご飯 31 ポークビーンズ ツナサラダ スープ ビスケット&おせんべい・M	子どもに伝えたい「和食のだし」 「だし」には基本の五味のひとつである“うま味”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> 赤ちゃんにも好まれる「だし」 昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> 野菜をおいしく食べることができる だしを入れることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにもつながります。  </div> </div>			エネルギー・・・504kcal たんぱく質・・・18.6g 太字は園行事です。	1 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布和え みそ汁 ミニたい焼き・M 子どもの日 	7 ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 ロールカステラ・M	8 ハヤシライス もやしのサラダ フルーツ スープ おかし・M
10 ご飯 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ みそ汁 スティックパイ・M	11 ふりかけご飯 みそ焼きチキン ひじきのマリネ スープ サブレ&おせんべい・M 避難訓練 	12 たけのご飯 花しゅうまい 大豆サラダ すまし汁 スイートポテト・M	13 肉みそスパゲッティ ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ 揚げパン・M	14 ふりかけご飯 白身魚のフライ ほうれん草の納豆和え みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	15 ちゃんぽんうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
17 茶飯 豚肉の野菜巻き グリーンサラダ スープ クッキー&おせんべい・M	18 ご飯 ハンバーグ ひじき納豆 みそ汁 コーンフレーク・M	19 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 	20 焼きうどん チーズサラダ フルーツ スープ ラスク・M	21 青菜ご飯 レバーの南蛮揚げ マカロニサラダ みそ汁 フルーツゼリー・M	22 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M
24 ご飯 親子煮 コーンサラダ みそ汁 ポテトフライ・M	25 ふりかけご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 フルーチェ・麦茶	26 お弁当 かりんとう&おせんべい・M お弁当デー 	27 豚汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶	28 カレーライス もやしのナムル フルーツ スープ チーズドック・M	29 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M

ひばりゆりかご保育園 5月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
5 31 軟飯 ポークビーンズ キャベツとツナのスープ煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	子どもに伝えたい「和食のだし」 「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。 赤ちゃんにも好まれる「だし」 昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。			 太字は園行事です。	1 野菜たっぷりうどん チーズ きなこペーストサンド・麦茶
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布和え みそ汁 ラスク・麦茶 子どもの日 	7 軟飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 パナナ&パピーせんべい・麦茶	8 ハヤシライス フルーツ スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶
10 軟飯 豚肉のしょうが焼き わかめとキャベツの酢の物 みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶	11 ふりかけご飯 みそ焼きチキン ひじきのマリネ スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶 避難訓練 	12 たけのこご飯 花しゅうまい キャベツと大豆の出汁煮 すまし汁 スイートポテト・麦茶	13 肉みそあんかけご飯 ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ 揚げパン・麦茶	14 ふりかけご飯 白身魚の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶	15 ちゃんぽんうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
17 茶飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 温野菜 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	18 軟飯 ハンバーグ ひじき納豆 みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶	19 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 	20 肉野菜うどん フルーツ ラスク・麦茶	21 青菜ご飯 レバーの南蛮煮 ほうれん草のソテー みそ汁 フルーツゼリー・麦茶	22 わかめうどん フルーツ きなこペーストサンド・麦茶
24 軟飯 親子煮 コーンとわかめのスープ煮 みそ汁 いももち・麦茶	25 ふりかけご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツヨーグルト・麦茶	26 お弁当 ビスケット&パピーせんべい・麦茶 お弁当デー 	27 豚汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶	28 軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 もやしのナムル スープ チーズドック・麦茶	29 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶

おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により、献立を変更することがあります。ひばりゆりかご保育園

ひばりゆりかご保育園 5月の離乳食(中期食)献立&行事予定

月	火	水	木	金	土
5/31 7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶	子どもに伝えたい「和食のだし」 「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。 赤ちゃんにも好まれる「だし」 昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。			 野菜をおいしく食べることができる だしを入れることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにもつながります。	1 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ パン粥・麦茶 子どもの日 	7 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パナナ&バビ-せんべい・麦茶	8 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶
10 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	11 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶 避難訓練 	12 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶	13 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	14 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶	15 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
17 茶飯粥 ささみと野菜のケチャップ煮 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶	18 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	19 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 	20 煮込み肉野菜うどん すりりんご パン粥・麦茶	21 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ フルーツゼリー・麦茶	22 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
24 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	25 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	26 お弁当 ビスケット&バビ-せんべい・麦茶 お弁当デー 	27 煮込み豚汁うどん パナナ しらす入り7倍粥・麦茶	28 7倍粥 ささみと野菜のケチャップ煮 野菜スープ チーズドック・麦茶	29 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&バビ-せんべい・麦茶

おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により、献立を変更することがあります。ひばりゆりかご保育園

ひばりゆりかご保育園 5月の離乳食(初期食)献立&行事予定

月	火	水	木	金	土
5/31 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	子どもに伝えたい「和食のだし」 「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。 赤ちゃんにも好まれる「だし」 昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。			 太字は園行事です。	1 うどんクタクタ煮 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 子どもの日 米 豆腐 キャベツ 大根 玉ねぎ	7 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草 玉ねぎ	8 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 じゃがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ かぶ
10 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ キャベツ 小松菜	11 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 避難訓練 米 白身魚 にんじん キャベツ ほうれん草	12 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	13 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ ブロccoli かぶ	14 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 大根	15 うどんクタクタ煮 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ
17 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん キャベツ かぶ 玉ねぎ	18 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜	19 お楽しみメニュー お誕生日会 	20 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ	21 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 大根 キャベツ	22 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根
24 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 にんじん 玉ねぎ 小松菜	25 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ	26 お弁当 お弁当デー 	27 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草	28 つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ 米 じゃがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 かぶ	29 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ かぶ