

2025年度

5月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 ／ 木	こぎつねうどん 空豆と新玉葱のかき揚げ 切干大根とわかめの和え物	牛乳 ひじきおにぎり	干しうどん(乾)／きび糖 ／薄力粉／なたね油／ご ま油／米	油揚げ／鶏モモ肉／生わ かめ／さくらえび(素干 し)／牛乳／干ひじき(ア ジ釜、乾)／しらす干し (半乾燥品)	玉葱／にんじん／そらめ／切干 しいたけ／みずかけな／きゅう り／トマト
2 ／ 金	ごぼうめし 兜春巻きとポテトサラダ キャベツと空豆のみそ汁 くだもの	牛乳 柏餅	米／きび糖／なたね油／ じゃがいも／薄力粉／ ぎょうざの皮／上新粉／ 上白糖	鶏モモ肉／豚ひき肉／米 みそ(淡色辛みそ)／牛乳 ／あずき(こし)	ごぼう／玉葱／にんじん／きゅう り／りんご／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／キャベツ／だいこん／そ らめ／なめこ／びわ
19 ／ 月	ご飯 切干大根の玉子焼き 野菜の海苔和え のっぺい汁	牛乳 にゅうめん	米／きび糖／さといも／ 板こんにゃく／そうめん (乾)	たまご／豚ひき肉／しら す干し(微乾燥品)／焼き のり／鶏モモ肉／油揚げ ／牛乳	切干しいたけ／ねぎ／りよくと うもやし／にんじん／こまつな ／生しいたけ／葉ねぎ／干し椎茸
20 ／ 火	ご飯 かつおのからあげ梅ソース アスパラのコーンと和え 具だくさんみそ汁	牛乳 にらせんべい	米／かたくり粉／なたね 油／黒砂糖／サフラワー 油／さといも／ごま油／ 薄力粉／てんさい糖	かつお／まぐろ缶詰(水煮 フル-カット)／豚ばら肉／麦 みそ／牛乳	梅(塩漬)／サラダ菜／アスパラガ ス／キャベツ／きゅうり／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／りよくとうも やし／こまつな／だいこん／にん じん／にら
7 21 ／ 水	ご飯 からあげのレモン漬け にんじんのきな胡麻サラダ 春野菜スープ	牛乳 メロンパン	米／かたくり粉／きび糖 ／ごま／なたね油／じゃ がいも／食パン／無塩バ ター／グラニュー糖	鶏モモ肉／きな粉(大豆) ／鶏ひき肉／牛乳	レモン(果汁、生)／サラダ菜／に んじん／だいこん／きゅうり／え のきだけ／キャベツ／玉葱／マッ シゅルム
8 22 ／ 木	スパゲティナポリタン グリーンポテトサラダ 鶏と野菜のスープ	牛乳 玄米まぜご飯	マカロニ・スパゲッティ／ なたね油／じゃがいも／ オリーブ油／水稲穀粒(玄 米)／ごま	ウィンナー／バルメザン チーズ／焼きのり／鶏モ モ肉／牛乳／生わかめ	玉葱／にんじん／青ピーマン／ぶ なしめじ／レモン(果汁、生)／ きゅうり／葉ねぎ／セロリー／生 しいたけ／キャベツ／トマト／に んにく／パセリ
9 23 ／ 金	さっぱりクッパ 中華風肉じゃが ほうれん草の中華和え	牛乳 マCHEDニア	米／ごま油／じゃがいも ／なたね油／きび糖／ご ま／上白糖／甘納豆(あず き)	豚モモ肉／生わかめ／蒸 しかまぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／りよくとうもや し／さやいんげん／にんにく／ほ うれんそう／えのきだけ／オレン ジ／キウイフルーツ／バナナ／り んご
10 24 ／ 土	生姜焼き丼 切干大根と里芋の旨味 かぼちゃとしめじのみそ汁	牛乳 ホットビスケット	米／なたね油／さといも ／きび糖／無塩バター／ 薄力粉／全粒粉	豚肩ロース肉／豚モモ肉 ／焼きのり／鶏モモ肉／ 麦みそ／牛乳	しょうが／にんにく／玉葱／にん じん／切干しいたけ／日本かぼ ちゃ／ぶなしめじ／キャベツ／い ちじく(乾)
12 26 ／ 月	ハッシュドポーク コーンのミモザサラダ 鶏と野菜のバスタースープ	牛乳 のりしおベーكدポテト くだもの	米／おおむぎ(押麦)／な たね油／サフラワー油／ マカロニ・スパゲッティ／ オリーブ油／じゃがいも	豚肩ロース肉／ロースハ ム／鶏胸肉／牛乳／あお のり	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／と うもろこし缶詰(ホ-ル)／レタス／ アスパラガス／きゅうり／セロ リー／生しいたけ／トマト／にん にく／メロン
13 27 ／ 火	ご飯 家常豆腐 わかめの中華風サラダ 大根とごぼうのスープ	牛乳 抹茶マーブルクッキー	米／かたくり粉／なたね 油／きび糖／ごま油／無 塩バター／きび糖／薄力 粉	木綿豆腐／豚モモ肉／甜 面醬／生わかめ／しらす 干し(微乾燥品)／牛乳／ たまご	生しいたけ／にんじん／青ピーマ ン／赤ピーマン／ねぎ／りよくと うもやし／しょうが／だいこん／ ごぼう
14 28 ／ 水	白パン フィッシュ&チップス キャベツもりもりサラダ カレー風味の野菜スープ	麦茶 ココアプリン くだもの	白パン／薄力粉／かたくり 粉／米油／じゃがいも ／ごま油／なたね油／き び糖／コーンスターチ／ 上白糖	すけとうだら／生わかめ ／まぐろ缶詰(水煮フル-カ ット)／豚ひき肉／牛乳／寒 天	キャベツ／レタス／とうもろこし 缶詰(ホ-ル)／玉葱／だいこん／に んじん／バナナ
29 ／ 木	白米(アルファ米) LLヒートレスシチュー フルーツミックス	野菜ジュース おこげ(カレー味)	炊き出し訓練を行います アルファ米やレトルトの防災食、おやつを使用します		
16 30 ／ 金	ご飯 レバニラ炒め 炒めキャベツの春雨サラダ 鶏湯	牛乳 木の葉せんべい 豆花クッキー	米／かたくり粉／米油／ なたね油／てんさい糖／ ごま油／緑豆はるさめ／ きび糖／ごま	豚肝臓／豚肩ロース肉／ 焼き竹輪／鶏モモ肉／牛 乳	しょうが／にんにく／りよくと うもやし／にら／キャベツ／きゅう り／はくさい／干し椎茸／ねぎ
17 31 ／ 土	ねぎ塩豚丼 もやしのわかめ和え 白菜とコーンのみそ汁	牛乳 オニオンクラッカー	米／しらたき／ごま油／ きび糖／ごま／サフラ ワー油／なたね油／薄力 粉／オリーブ油	豚モモ肉／生わかめ／油 揚げ／麦みそ／牛乳	玉葱／ねぎ／にんじん／葉ねぎ／ りよくとうもやし／きゅうり／と うもろこし缶詰(ホ-ル)／はくさい ／みずかけな
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	543kcal 17.3g	タンパク質 食塩相当量	20.8g 1.6g