

2026年度

5月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			
			午後 午前	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
1 金	五目ご飯 兎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 柏餅風蒸しパン	米／きび糖／じゃがいも ／薄力粉／なたね油／春 巻きの皮	鶏モモ肉／油揚げ／豚ひ き肉／麦みそ／牛乳／あ ずき(こし)	干し椎茸／にんじん／ごぼう／玉 葱／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／そらまめ／なめこ／いちご	
2 16 30 土	荳油飯 大根と鶏肉の中華風煮物 モヤシわかめスープ	牛乳 お好みマカロニ	米／ごま油／きび糖／な たね油／ごま／マカロニ スパゲッティ	豚ひき肉／鶏モモ肉／生 わかめ／牛乳／あおのり ／かつお節	にら／干し椎茸／だいこん／しょ うが／にんじん／さやえんどう／ りょくとうもやし／ねぎ／はくさ い	
7 21 木	ご飯 からあげのレモン漬け 大根とキャベツのツナサラダ 春野菜スープ	牛乳 ぶどうのカップケーキ	米／かたくり粉／きび糖 ／サフラワー油／じゃが いも／なたね油	鶏モモ肉／まぐろ缶詰(水 煮ルー付)／鶏ひき肉／ 牛乳	レモン(果汁、生)／だいこん／ キャベツ／にんじん／玉葱／マッ シュルーム／ぶどうストレート ジュース／干しぶどう	
8 22 金	ジャージャー麺 キャベツとわかめのナムル すまし汁	牛乳 おさかな混ぜご飯	干しうどん(乾)／きび糖 ／ごま油／ごま／焼きふ ／米	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／甜面醬／生わかめ ／牛乳／めかじき	ねぎ／玉葱／たけのこ(ゆで)／生 しいたけ／きゅうり／キャベツ／ にんじん／えのきたけ／こまつな	
9 23 土	鶏のコマ味噌丼 ひじきの煮物 鶏としめじのみそ汁	牛乳 ラスク	米／ごま／きび糖／なた ね油／ごま油／食パン／ はちみつ／無塩バター	鶏モモ肉／甜面醬／焼き のり／干ひじき(乾燥)／ 鶏ひき肉／鶏胸肉(皮な し)／麦みそ／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん／とうもろ こし缶詰(ホ-ル)／ぶなしめじ／は くさい	
11 25 月	食パン 煮込みボークチャップ 大根ときゅうりのマリネ チキンブロス	麦茶 オレンジババロア	食パン／薄力粉／じゃが いも／なたね油／きび糖 ／米／上白糖	豚肩(脂身付き)／鶏若鶏 肉胸(皮付き)／豚、ゼラチ ン／牛乳／クリーム(乳脂 肪)	玉葱／青ピーマン／ぶなしめじ／ にんじん／えのきたけ／だいこん ／きゅうり／りんご／レモン／セ ロリー／キャベツ／かぶ／温州蜜 柑(濃縮還元ジュ-ス)	
12 26 火	ご飯 かつおのからあげ梅ソース アスパラのコーン和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 セサミクッキー	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／きび糖／ごま	かつお(春獲り)／まぐろ 缶詰(水煮ルー付)／豚モ モ肉／麦みそ／牛乳／た まご	しょうが／梅(塩漬)／アスパラガ ス／キャベツ／きゅうり／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／りょくとうも やし／こまつな／だいこん／にん じん	
13 27 水	ご飯 豆腐の中華風うま煮 わかめの中華風サラダ 大根と鶏肉のしょうがスープ	牛乳 つるつるそうめん	米／なたね油／ごま油／ きび糖／じゃがいも／そ うめん・ひやむぎ(乾)	木綿豆腐／豚肩ロース(脂 身付)／オイスターソース ／生わかめ／しらす干し (微乾燥品)／鶏モモ肉／ 牛乳／豚ひき肉	干し椎茸／たけのこ(水煮缶詰)／ にんじん／チンゲンツァイ／ブ ロccoli／ねぎ／しょうが／ りょくとうもやし／さやいんげん ／だいこん／葉ねぎ／梅(塩漬)	
14 28 木	空豆のコーンクリームパスタ コーンのミモザサラダ もち麦入りトマトスープ	牛乳 ひじきおにぎり	マカロニ・スパゲッティ／ なたね油／無塩バター／ 薄力粉／サフラワー油／ なたね油／おおむぎ(押 麦)／きび糖／米	ベーコン／牛乳／ロース ハム／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／干ひじき(乾燥)／し らす干し(半乾燥品)	そらまめ／とうもろこし缶詰(ホ- ル)／玉葱／にんじん／パセリ／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／えのきたけ／にんにく／ト マト缶詰	
15 29 金	ご飯 レバーとポテトの揚げ煮 わかめの酢の物 きのこ白菜のみそ汁	牛乳 豆花クッキー つぶせんべい	米／じゃがいも／なたね 油／米油／かたくり粉／ きび糖	豚肝臓／鶏モモ肉／生わ かめ／麦みそ／牛乳	しょうが／サラダ菜／キャベツ／ きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／ なめこ／ぶなしめじ／えのきたけ ／はくさい／玉葱／葉ねぎ	
18 月	ご飯 酢豚 切り干し大根の中華サラダ 大根の中華風スープ	牛乳 いちごジャムサンド	米／かたくり粉／なたね 油／きび糖／ごま／ごま 油／食パン	豚モモ肉／生わかめ／鶏 モモ肉／牛乳	玉葱／生しいたけ／たけのこ(ゆ で)／パインアップル／にんじん ／青ピーマン／切干しだいこん／ きゅうり／りょくとうもやし／だ いこん／ぶなしめじ／ねぎ／いち ごジャム(低糖度)	
19 火	ご飯 そぼろ納豆 つくねと春キャベツのあんかけ 野菜たっぷり汁	牛乳 フルーツかん	米／ごま油／かたくり粉 ／しらたき／上白糖	糸引納豆／豚ひき肉／豚 ばら肉／油揚げ／麦みそ ／牛乳／寒天	切干しだいこん／葉ねぎ／れんこ ん／ねぎ／しょうが／キャベツ／ にんじん／スナップえんどう／ご ぼう／かぶ(葉)／かぶ／温州蜜柑 缶詰(果肉)／もも缶詰(果肉)／パ インアップル(缶詰)	
20 水	青豆のドライカレー キャベツとじゃこのレモン サラダ せんぎりスープ	麦茶 ティラミス	米／きび糖／オリーブ油 ／粉糖／ハードビスケッ ト	豚ひき肉／しらす干し(微 乾燥品)／クリームチーズ ／マスカルポーネチーズ	グリーンピース／玉葱／にんじん／ トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく ／しょうが／キャベツ／きゅうり ／レモン(果汁、生)／えのきたけ ／はくさい／パセリ	
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	529kcal 16.4g	タンパク質 食塩相当量	21.2g 1.5g	