５ 月　昼食･おやつ　献　立　表

☆　 5月のテーマ食材：春にんじん・じゃがいも　 ☆

2025年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　施設名（　日本保育サービス　）

日	曜日	午前おやつ（乳児）	昼　食	材料名	午後おやつ	材料名	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	牛乳	お茶 ごはん 中華スープ 酢豚風炒め かぼちゃのオーブン焼き	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ごま油、ケチャップ、食酢（米酢）、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水／かぼちゃ、砂糖、油	牛乳 いちごジャムクッキー	牛乳／小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、いちごジャム・低糖度	555(505) 18.3(18.0) 17.3(17.7) 1.0(0.9)
2	金	牛乳	お茶 ごはん キャベツと麩のみそ汁 豆腐つくね 小松菜の和風サラダ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、油、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、食塩、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／こまつな、にんじん、コーン（冷凍）、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、油	牛乳 こいのぼりケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、無調整豆乳、油、ココア（ピュアココア）、粉糖、水	528(484) 20.4(19.6) 19.1(19.1) 1.3(1.2)
3	土	牛乳	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 豚の甘酢炒め マカロニサラダ	麦茶（浸出液）／米／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖／マカロニ（米粉）、にんじん、コーン（冷凍）、食塩、マヨネーズ(卵なし)、パセリ粉	お茶 のりおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、食塩、きざみのり／ゼリー・オレンジ	519(488) 17.5(17.3) 9.4(11.3) 1.1(1.0)
4	日	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏の磯風味炒め 高野豆腐と野菜煮	麦茶（浸出液）／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食塩、あおのり／凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 焼きおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、しょうゆ、油／ゼリー・オレンジ	486(461) 18.4(18.1) 7.2(9.6) 1.4(1.2)
5	月	牛乳	お茶 ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 豚の麹しょうゆ焼き 春雨野菜炒め	麦茶（浸出液）／米／たまねぎ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、塩麹、しょうゆ、たまねぎ、油／はるさめ、にんじん、ピーマン、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	お茶 おかかおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、しょうゆ、かつお節／ゼリー・オレンジ	505(476) 17.2(17.2) 8.3(10.5) 1.3(1.2)
6	火	牛乳	お茶 ごはん 高野豆腐とたまねぎのみそ汁 鶏のカレー風味炒め ツナ入りポテトサラダ	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、カレー粉、食塩、パセリ粉／じゃがいも、にんじん、コーン（冷凍）、ツナ水煮缶、マヨネーズ(卵なし)、食塩、パセリ粉	お茶 青のりおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、あおのり、食塩／ゼリー・オレンジ	497(470) 18.8(18.4) 7.6(9.9) 1.2(1.1)
7	水	牛乳	お茶 ごはん 中華スープ チンジャオロース風炒め かぼちゃ煮	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油、ピーマン、にんじん、じゃがいも、油、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	牛乳／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油	543(495) 19.9(19.2) 16.9(17.3) 1.3(1.2)
8	木	牛乳	お茶 鶏の照り焼き丼 大根と麩のみそ汁 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／だいこん、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／凍り豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ピーマン、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水	＜テーマ食材＞ 牛乳 フライドにんじん＆ポテト	牛乳／にんじん、米粉、水、片栗粉、じゃがいも、片栗粉、油、食塩、あおのり	493(456) 23.0(21.7) 17.4(17.7) 1.4(1.2)
9	金	牛乳	お茶 ロールパン 和風コンソメスープ さわらのピザ風焼き マカロニソテー	麦茶（浸出液）／ロールパン／えのきたけ、こまつな、コンソメ、食塩、昆布かつおだし／さわら、食塩、油、たまねぎ、ケチャップ、にんにく、粉チーズ、パセリ粉／マカロニ（米粉）、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、コンソメ、食塩、油	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	495(457) 20.6(19.8) 16.0(16.6) 1.8(1.6)
10	土	牛乳	お茶 ごはん キャベツとたまねぎのみそ汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／木綿豆腐、豚肉(もも)、片栗粉、しょうが、油、長ネギ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、グリンピース（冷凍）／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節／ヨーグルト（加糖）	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳／米、昆布だし汁、こまつな、食塩、ごま油	562(520) 24.8(23.7) 13.1(14.4) 1.4(1.3)
11	日	牛乳	お茶 ごはん 高野豆腐とたまねぎのみそ汁 鶏と野菜のみそ炒め 青のりポテト	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、キャベツ、にんじん、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／じゃがいも、食塩、油、あおのり	お茶 ゆかりおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、ゆかり／ゼリー・オレンジ	491(465) 18.1(17.9) 6.8(9.3) 1.2(1.1)
12	月	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 豚のしょうが焼き キャベツののり和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ヨーグルトケーキ ～ブルーベリーソース～	牛乳／ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、砂糖、油、ブルーベリージャム・低糖度、水	502(463) 21.2(20.2) 15.4(16.2) 1.3(1.1)
13	火	牛乳	お茶 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏の塩麹焼き 青菜と春雨炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、しょうが、塩麹、食塩、にんにく、油／こまつな、にんじん、はるさめ、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	牛乳 かつおみそおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、かつお節、砂糖、水、ごま油	511(470) 21.2(20.2) 12.0(13.4) 1.5(1.3)
14	水	牛乳	＜ご当地料理：岩手＞ お茶 じゃじゃ麺 ささみ入りごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶（浸出液）／干しうどん、豚ひき肉、長ネギ、しょうが、ごま油、水、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、黒砂糖、片栗粉、水、きゅうり／鶏ささ身、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、淡色みそ、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油／ヨーグルト（加糖）	牛乳 福田パン風 いちごクリームサンド	牛乳／ロールパン(超熟ロール)、生クリーム、いちごジャム・低糖度	564(522) 24.6(23.5) 20.8(20.6) 1.6(1.4)
15	木	牛乳	お茶 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 さばの照り焼き 鶏そぼろの甘みそにんじんしりしり	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、なめこ、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／にんじん、ピーマン、鶏ひき肉、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ	牛乳 りんご寒天 せんべい	牛乳／りんご濃縮果汁、水、砂糖、かんてん（粉）／せんべい	491(454) 19.4(18.8) 17.6(17.8) 1.3(1.1)

☆春のピクニックランチ☆

日	曜日	午前おやつ（乳児）	昼　食	材料名	午後おやつ	材料名	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
30	金	牛乳	お茶 のりおにぎり キャベツとしめじのみそ汁 タンドリーチキン ポテトサラダ	麦茶（浸出液）／米、食塩、きざみのり／キャベツ、しめじ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうが、にんにく、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、カレー粉、ブロッコリー、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ココアあげぱん	牛乳／ロールパン、油、ココア（ピュアココア）、グラニュー糖	516(474) 22.0(20.9) 16.3(16.9) 1.8(1.6)

（注）1．献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

（注）2．栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は（　）内です。

5 月　昼食･おやつ　献　立　表

☆　5月のテーマ食材：春にんじん・じゃがいも　☆

2025年度　　施設名（　日本保育サービス　）

日	曜日	午前おやつ（乳児）	昼　食	材料名	午後おやつ	材料名	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	金	牛乳	お茶 ごはん キャベツとしめじのみそ汁 鶏のから揚げ 油揚げ入りひじき煮 スナップえんどうの甘みそがけ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、しめじ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／スナップえんどう、食塩、淡色みそ、しょうゆ、砂糖	牛乳 マカロニきな粉	牛乳／マカロニ（米粉）、きな粉、砂糖、食塩	504(464) 22.9(21.6) 15.3(16.1) 1.6(1.4)
17	土	牛乳	お茶 ごはん えのきと小松菜のみそ汁 豚の甘酢炒め マカロニサラダ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖／マカロニ（米粉）、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ（卵なし）	牛乳 磯辺焼きおにぎり	牛乳／米、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり	545(497) 21.3(20.4) 14.8(15.6) 1.2(1.1)
18	日	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏の磯風味炒め 高野豆腐と野菜煮	麦茶（浸出液）／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食塩、あおのり／凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 焼きおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、しょうゆ、油／ゼリー・オレンジ	486(461) 18.4(18.1) 7.2(9.6) 1.4(1.2)
19	月	牛乳	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 豚の麹しょうゆ焼き 春雨サラダ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、塩麹、しょうゆ、たまねぎ、油／はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、ごま油	牛乳 さくさくレーズンクッキー	牛乳／小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、干しぶどう	547(498) 20.2(19.4) 17.8(18.0) 1.1(1.0)
20	火	牛乳	お茶 チキンカレー コンソメスープ キャベツとツナのコールスロー ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、カレールウ、水、パセリ粉／たまねぎ、油、きょうな、コンソメ、食塩、水／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食酢（米酢）、砂糖、食塩、油、マヨネーズ（卵なし）／ヨーグルト（加糖）	牛乳 手作りふりかけおにぎり	牛乳／米、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	580(535) 22.4(21.8) 14.2(15.3) 1.9(1.7)
21	水	牛乳	お茶 ごはん 中華スープ チンジャオロース風炒め かぼちゃ煮	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油、ピーマン、にんじん、じゃがいも、油、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	牛乳／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油	543(495) 19.9(19.2) 16.9(17.3) 1.3(1.2)
22	木	牛乳	お茶 鶏の照り焼き丼 大根と麩のみそ汁 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／だいこん、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／凍り豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ピーマン、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水	＜テーマ食材＞ 牛乳 フライドにんじん＆ポテト	牛乳／にんじん、米粉、水、片栗粉、じゃがいも、片栗粉、油、食塩、あおのり	493(456) 23.0(21.7) 17.4(17.7) 1.4(1.2)
23	金	牛乳	お茶 ロールパン 和風コンソメスープ さわらのピザ風焼き マカロニソテー	麦茶（浸出液）／ロールパン／えのきたけ、こまつな、コンソメ、食塩、昆布かつおだし／さわら、食塩、油、たまねぎ、ケチャップ、にんにく、粉チーズ、パセリ粉／マカロニ（米粉）、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、コンソメ、食塩、油	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	495(457) 20.6(19.8) 16.0(16.6) 1.8(1.6)
24	土	牛乳	お茶 ごはん キャベツとたまねぎのみそ汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／木綿豆腐、豚肉(もも)、片栗粉、しょうが、油、長ネギ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、グリンピース（冷凍）／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節／ヨーグルト（加糖）	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳／米、昆布だし汁、こまつな、食塩、ごま油	562(520) 24.8(23.7) 13.1(14.4) 1.4(1.3)
25	日	牛乳	お茶 ごはん 高野豆腐とたまねぎのみそ汁 鶏と野菜のみそ炒め 青のりポテト	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、キャベツ、にんじん、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／じゃがいも、食塩、油、あおのり	お茶 ゆかりおにぎり オレンジゼリー	麦茶（浸出液）／米、ゆかり／ゼリー・オレンジ	491(465) 18.1(17.9) 6.8(9.3) 1.2(1.1)
26	月	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 豚のしょうが焼き キャベツののり和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ヨーグルトケーキ ～ブルーベリーソース～	牛乳／ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、砂糖、油、ブルーベリージャム・低糖度、水	502(463) 21.2(20.2) 15.4(16.2) 1.3(1.1)
27	火	牛乳	お茶 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏の塩麹焼き 青菜と春雨炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、塩麹、食塩、にんにく、油／こまつな、にんじん、はるさめ、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	牛乳 かつおみそおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、かつお節、砂糖、水、ごま油	511(470) 21.2(20.2) 12.0(13.4) 1.5(1.3)
28	水	牛乳	＜世界の料理：韓国＞ お茶 ビビンバ ミヨックク オーブンポテト ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、こまつな、鶏がらスープの素、ごま油、切り干しだいこん、にんじん、鶏がらスープの素、ごま油／長ネギ、カットわかめ、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／じゃがいも、食塩、油、パセリ粉／ヨーグルト（加糖）	牛乳 ホットク	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、水、ごま油、油、こしあん（生）、油	591(543) 20.6(20.3) 17.9(18.3) 1.5(1.3)
29	木	牛乳	お茶 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 さばの照り焼き 鶏そぼろの甘みそにんじんしりしり	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、なめこ、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／にんじん、ピーマン、鶏ひき肉、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ	牛乳 りんご寒天 せんべい	牛乳／りんご濃縮果汁、水、砂糖、かんてん（粉）／せんべい	491(454) 19.4(18.8) 17.6(17.8) 1.3(1.1)
31	土	牛乳	お茶 ごはん えのきと小松菜のみそ汁 豚の甘酢炒め マカロニサラダ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖／マカロニ（米粉）、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ（卵なし）	牛乳 磯辺焼きおにぎり	牛乳／米、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり	545(497) 21.3(20.4) 14.8(15.6) 1.2(1.1)

（注）1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

（注）2. 栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は（　）内です。

給与栄養目標量(昼食＋おやつ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
1～2歳児	480kcal	15.0～24.0g	10.7～16.0g	450mg	2.0mg	1.5g未満
3～5歳児	520kcal	16.9～26.0g	11.6～17.3g	600mg	2.0mg	1.4g未満