

令和5年度 10月 給食献立表



□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品
 □行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
 □新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

読谷村立保育所

日付	曜日	献立名	材料と体内での働き			おやつ	
			あか 体の血、肉、骨、歯 をつくる	きいろ 体の熱や力をつくる	みどり 体の調子を良くし病気になるようにする	1~2歳児 午前10時	全児 午後3時
2 23	月	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き 切り干し大根のゴマサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 卵	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま さといも なたね油 ホットケ- キミックス 粉糖	梅ひしお しょうが 切り干し大根 人参 きゅうり 乾しいたけ たま ねぎ ねぎ シークワーサー	牛乳 ビスケット	牛乳 シークワーサーケーキ
3 24	火	ちらしずし 魚のみみじ焼き 五目煮 もずくスープ	牛乳 焼きのり 赤キ 鶏もも肉 も ずく 塩抜き 絹ごし豆腐 卵 プ レーンヨーグルト	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 マヨドレ こんにやく 小麦粉	人参 きゅうり べつたら漬 大根 乾しいたけ さやいんげん みつ葉 いちごジャム 柿	牛乳 あられ	牛乳 スコ-ン 柿
4 18	水	栗ごはん 揚げだし豆腐 きんぴらごぼう なすのみそ汁	牛乳 沖縄豆腐 豚B-ロース肉	はいが米 押し麦 あわ くり ごま 片栗粉 なたね油 しらすき 三温 糖 小麦粉 黒砂糖	昆布 大根 ねぎ ごぼう 人参 な す たまねぎ えのき わかめ パナ ナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ちんぴん バナナ
5 19	木	ごはん サンマのかばやき 三色和え 白菜のみそ汁	牛乳 さんま 沖縄豆腐	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	こまつな 人参 もやし はくさい 大 根 えのき ねぎ 梨	牛乳 ビスケット	牛乳 くずもち(5) 誕生日ケーキ(19) 梨
6 20	金	スパゲティ-ーナポリタン ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 無塩せきボークウインナー 無塩せきベーコン	スパゲティ-ー乾 さつまいも 三温 糖 はいが米 あわ ごま	にんにく たまねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ えのき 昆布 温 州みかん	牛乳 あられ	牛乳 さつまいもむすび 青切りみかん
7 14	土	中華丼 わかめと豆腐のスープ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 あず き・こしあん セラチン	はいが米 押し麦 あわ なたね油 片栗粉 上白糖	たまねぎ 人参 しめじ はくさい ピーマン わかめ 乾しいたけ た けのこ 長ねぎ 寒天 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 水ようかん バナナ
10 31	火	コッペパン 魚のオープン焼き マカロニのカントリー炒め かぼちゃのポタージュスープ 魔法のポタージュスープ(31)	牛乳 ベにざげ プロセスチーズ 豚 B-ロース肉 生クリーム 豆乳 シ- チキン 焼きのり	コッペパン マヨドレ マカロニ はい が米 あわ 押し麦 三温糖	バセリ 赤ピーマン 人参 たまねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ 梨	牛乳 あられ	牛乳 みそ入りおにぎり(10) かぼちゃマフィン(31) 梨
11 25	水	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 沢煮椀	牛乳 挽きわり納豆 花かつお 沖 縄豆腐 シ-チキン 豚B-ロース肉 卵 かむかむおやつこんぶ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 車麩 小麦粉	しょうが ねぎ 人参 キャベツ も やし こまつな 大根 乾しいたけ みつ葉	牛乳 クラッカー	牛乳 紅芋ねじり棒 こんぶ
12 26	木	黒米入り御飯 レバーの南蛮漬け 大根サラダ さつまい	牛乳 豚レバー 無添加ボークラ ンチョンミ-ト 鶏もも肉 元気ヨー グルト	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま マヨドレ さつまいも はちやぐみ	長ねぎ 大根 人参 きゅうり コ- ン ごぼう はくさい	牛乳 ビスケット	牛乳 元気ヨーグルト はちやぐみ
13 27	金	ごはん きびなごフライ 肉じゃが 赤だし汁	牛乳 きびなご 豚B-ロース肉 絹ご し豆腐 プロセスチーズ	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 なたね油 じゃが芋 こんにやく・し らすき 三温糖 食パン	たまねぎ 人参 大根 えのき 長 ねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 あられ	牛乳 ピザトースト グレープフルーツ
21 28	土	じゃーじゃー麵 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ベ にざげ 焼きのり	うどんゆで 三温糖 片栗粉 はい が米 あわ 押し麦	しょうが たまねぎ 人参 たけのこ 乾しいたけ きゅうり ミノマト チ ンゲンサイ えのき 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 鮭おにぎり 青切りみかん
16 30	月	ごはん 鶏のごまみそ焼き エンサイのゴマ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 油揚げ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま さつまいも なたね油	しょうが もやし わかめ きゅうり よ うさい しそ 人参 かぼちゃ しめじ たまねぎ ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋
17	火	沖縄そば からし菜炒め 焼き芋	牛乳 豚ばら 蒸しかまぼこ 沖縄 豆腐 シ-チキン	沖縄そば 三温糖 車麩 ごま さ つまいも はいが米 押し麦 あわ	乾しいたけ ねぎ からしな もや し 人参 ひじき オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 ジュ-シーおにぎり オレンジ

「10月17日は沖縄そばの日」

戦後の本土復帰後、麵の材料としてそば粉が30%以上使われていない沖縄そばは「そば」の名称は使えないと言われていました。

これまで、「沖縄そば」として親しまれてきた呼び名を存続させようと数年間に渡って運動を続けた結果、正式に「沖縄そば」として認定を受けたのが10月17日のため、沖縄生麵協同組合では、その日を「沖縄そばの日」としました。

かつお節、豚だし骨から丁寧にだしをとった保育所の沖縄そばは、子どもたちの人気メニューです♪



実りの秋、食欲の秋



過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう♪旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

保育所の給食でも、シークワーサー、青切りみかん、柿、梨、栗、秋刀魚など秋の味覚をたくさん取り入れています。