

令和7年10月 給食献立表

読谷村立保育所

- 【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。



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 にならないようにする	1～2歳児 午前10時	全児 午後3時
1 22	水	栗ごはん 鯖のみそ煮 ごぼうサラダ へちま入り野菜スープ	牛乳 さば 沖縄豆腐 かむかむおやつこんぶ	はいが米 押し麦 あわ くり・いりごま 黒 三温糖 マヨレ すりごま 白 強力粉	昆布 しょうが ごぼう 人参 きゅうり コーン ひじき 玉ねぎ へちま こまつな	牛乳 ビスケット	麦てんぷら こんぶ 牛乳
2 16	木	黒米入ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 中身汁	牛乳 挽きわり納豆 花かつお 沖縄豆腐 シーチキン 豚・省庁・茹で 豚・中身 豚Bロース肉	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 なたね油 車麩 いなむるちこん になく さつま芋 いりごま 黒	しょうが ねぎ 人参 キャベツ もやし こまつな しいたけ 梨	牛乳 あられ	大学芋 梨 牛乳
3 24	金	豚肉ときのこのうどん ホキの黄金焼き 干柿と大根のなます	牛乳 豚Bロース肉 油揚げ ホキもずく 塩抜き	うどん マヨレ パン粉 三温糖 はいが米 押し麦 あわ	人参 玉ねぎ えのき しめじ こまつな クリームコーン パセリ 柿 大根 きゅうり しいたけ ねぎ	牛乳 クラッカー	もずく雑炊 お茶
4 11	土	ビビンバ風丼ぶり 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚Bロース肉 絹ごし豆腐	はいが米 押し麦 あわ なたね油 三温糖 すりごま 白 パター 米油 小麦粉	にんにく しょうが 切り干し大根 こまつな 人参 はくさいキムチ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	小松菜サブレ バナナ 牛乳
6 20	月	さつま芋入りカレー 切り干し大根のゴマサラダ キャベツのスープ	牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 こしあん	はいが米 押し麦 あわ 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 なたね油 すりごま 白 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切り干し大根 きゅうり こまつな キャベツ えのき	牛乳 あられ	十五夜うさぎ饅頭(6) 手作りちんすこう(20) 牛乳
7 21	火	ごはん きびなごフライ 筑前煮 大根ともずくのみそ汁	牛乳 きびなご 鶏もも肉 沖縄豆腐 もずく 塩抜き 卵	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 なたね油 三温糖 ホック・キックス 粉糖	人参 ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん とうがん ねぎ シークアサー	牛乳 クラッカー	シークアサーケーキ 牛乳
8 29	水	ごはん とり天 かぼちゃのそぼろ煮 すいとん汁	牛乳 ささ身 鶏・ひき肉 油揚げ シーチキン ピザ用チーズ	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 さつま芋 食パン マヨレ	しょうが にんにく かぼちゃ 人参 しいたけ はくさい 長ねぎ コーン 玉ねぎ 柿	牛乳 ビスケット	コーントースト 柿 牛乳
9 23	木	ごはん ホキのもみじ焼き 千切りイチー ゆし豆腐汁	牛乳 ホキ 豚Bロース肉 ゆし豆腐 もずく 塩抜き	はいが米 あわ 押し麦 マヨレ なたね油 三温糖	人参 切り干し大根 しいたけ 刻み昆布 こまつな アーサ ねぎ みかん・缶詰	牛乳 あられ	みかんゼリー せんべい 牛乳
10 30	金 木	スパゲティナポリタン 豆腐ナゲット グラムチャウダー	牛乳 無塩せきボーウィンナー 沖縄豆腐 鶏・ひき肉 あさり・豆乳 シーチキン	スパゲティ 片栗粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 はいが米 あわ 押し麦	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 枝豆 マッシュルーム パセリ まいたけ レモン汁 ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	まいたけ入りおにぎり りんご お茶
18 25	土	ごはん ひき肉と大豆のケチャップ炒め オクラと冬瓜のスープ	牛乳 牛・ひき肉 豚・ひき肉 大豆・粉チーズ 沖縄豆腐 きな粉 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 片栗粉 ホック・キックス さつま芋 いりごま 黒	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン とうがん しいたけ オクラ ねぎ オレンジ	牛乳 ビスケット	きな粉の蒸しケーキ オレンジ 牛乳
14 28	火	コッペパン 鶏肉の香草焼き マカロニのカントリー炒め 小松菜ポタージュ	牛乳 鶏もも肉 豚Bロース肉 豆乳 プレーンヨーグルト 卵	コッペパン マカロニ じゃが芋 三温糖 小麦粉 パター 米油 粉糖	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン こまつな りんご	牛乳 あられ	ヨーグルトボムボムケーキ 牛乳
15 27	水 月	ごはん サンマの南蛮漬け ひじきの鶏そぼろ炒め 豚汁	牛乳 さんま 鶏・ひき肉 豚Bロース肉 沖縄豆腐 かつお・かつお節 しらす	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 いりごま 白 さといも・冷凍 ながいも すりおろし 冷凍 小麦粉	長ねぎ ひじき 人参 こまつな ごぼう 大根 ねぎ ニラ コーン オレンジ	牛乳 クラッカー	シラス入りひらやちー オレンジ 牛乳
17	金	野菜そば サワラのてんぷら フルーツポンチ	牛乳 豚Bロース肉 さわか ベにぎ 焼きのり	沖縄そば なたね油 小麦粉 片栗粉 はいが米 あわ 押し麦	玉ねぎ きくらげ キャベツ 人参 ニラ もやし ミックスフルーツ パナナ プルーン	牛乳 ビスケット	鮭おにぎり プルーン お茶
31	金	ごはん きのこあんかけハンバーグ ブロッコリーソテー 魔女のポタージュスープ	牛乳 牛・ひき肉 豚・ひき肉 沖縄豆腐 無塩せきベーコン 豆乳 卵 生クリーム	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 三温糖 片栗粉 紅芋 パター	玉ねぎ 生しいたけ えのき しめじ ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ	牛乳 あられ	パンブキンタルト 牛乳

＼ 10月17日は沖縄そばの日 ／



戦後の本土復帰後、麺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。

「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ました。

その結果「沖縄そば」として認定を受けたのが10月17日のため、沖縄生麺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♪

＼ 沖縄の行事食 ふちやぎ ／



10月6日(月)は旧暦8月15日、八月十五夜(ハチグワチジューグヤ)です。中秋の名月といわれおり1年で最も美しい月といわれています。

沖縄では、豊作への感謝の気持ちをこめて、畑の作物と楕円形の白い餅に茹でた小豆をまぶした「ふちやぎ」を仏壇や火の神にお供えします。

各家では月見をしながらこの「ふちやぎ」を食べ来年もまた豊作でありますようにと、十五夜の月に祈願します。

保育所では誤嚥の危険性があるため「ふちやぎ」の提供はできませんが、十五夜うさぎ饅頭を提供しますので楽しみにしてください♪