



# 令和5年度 11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
1 15	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 沖縄豆腐 鶏・ひき肉 油揚げ	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 紅芋	人参 乾しいたけ 枝豆 かぼちゃ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ 柿	牛乳 ビスケット	牛乳 紅芋チップ(ベにや) 柿
2 16	木	ごはん 紅芋ごはん(16) さばの照り焼き きゅうりとわかめの和え物 ゆし豆腐汁	牛乳 さば ゆし豆腐 もずく シー チキン 花かつお	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま 小麦粉 ながいも なたね油	しょうが きゅうり もやし 人参 わ かめ アーサ ねぎ キャベツ あお のり プルーン	牛乳 あられ	牛乳 おこのみ焼き プルーン 誕生日ケーキ(16)
4 11	土	ごはん ひき肉と豆のケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳 牛・ひき肉 豚・ひき肉 いん げんまめ 大豆 粉チーズ	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 マカロニ 強力粉 黒砂糖 三温糖	にんにく たまねぎ セロリ 人参 ピーマン キャベツ レーズン パナ ナ	牛乳 クラッカー	牛乳 黒糖アガラサー バナナ
6 20	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え 春雨スープ	牛乳 牛かたロス プレーンヨーグ ルト 無塩せきベーコン かつお・か つお節 卵	米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦 粉 はるさめ 黒砂糖 三温糖 な たね油	にんにく たまねぎ マッシュルーム 水煮 人参 ミックスフルーツ パ ナナ えのき はくさい オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 サーターアランダギー オレンジ
7 21	火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き もやしと人参の和え物 けんちん汁	牛乳 鶏もも肉 シーチキン 厚揚 げ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 ごま さつまいも こんに やく 片栗粉	オレンジ・マーメレード もやし 人参 ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう 乾しいたけ 長ねぎ ごぼう 梨	牛乳 あられ	牛乳 甘辛ごぼう 梨
8 22	水	モズク丼 棒チーズ じゃがいもと大根葉の味噌汁	牛乳 豚・ひき肉 もずく プロセス チーズ 沖縄豆腐 いんげんまめ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 じゃが芋 黒砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 ピーマン 大根・葉 しめじ ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぜんざい
9 30	木	くりの炊き込みご飯 魚のてんぷら(卵なし) 小松菜の白和え なめこのみそ汁	牛乳 油揚げ きはだまぐる 沖縄 豆腐 シーチキン 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 くり 小麦粉 片栗粉 なたね 油 ごま 三温糖 はちやくみ	生いたけ 人参 こまつな きら げ-乾 なめこ 長ねぎ わかめ	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルト はちやくみ
10 24	金	きのこうどん 魚のオープン焼き 白菜と小松菜のおかか和え	牛乳 豚Bロース肉 油揚げ ホキ プロセスチーズ 焼き竹輪 花かつ お 鶏もも肉	うどん マヨネ 三温糖 はいが米	人参 長ねぎ えのき しめじ こま つな パセリ 赤ピーマン はくさい もやし ごぼう 乾しいたけ ねぎ 洋梨	牛乳 あられ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり 洋梨
13 27	月	ごはん 鶏つくね ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏・ひき肉 沖縄豆腐 卵 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 やまいも パン粉 なたね油 三温糖 片栗粉 マヨネ ごま 麩 ホットケーキミッ クス さつまいも	しょうが 長ねぎ れんこん しそ ご ぼう 人参 きゅうり コーン ひじき こまつな えのき ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋とりんごのケーキ
14 28	火	コッペパン チキングラタン チンゲン菜ソテー ミネストローネ	牛乳 鶏むね肉 豆乳 プロセス チーズ 無塩せきベーコン 味付い なりあげ	コッペパン マカロニ なたね油 小 麦粉 じゃが芋 はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま	たまねぎ マッシュルーム水煮 ブ ロccoliリー チンゲンサイ コーン キャベツ ホールトマト ベつたら 漬	牛乳 ビスケット	麦茶 いなり寿司
17 29	金水	黒米入り御飯 グルクンのから揚げ ひじき炒め 冬瓜のみそ汁	牛乳 油揚げ 焼き竹輪 沖縄豆 腐 豚Bロース肉 きな粉	はいが米 押し麦 あわ 片栗粉 なたね油 小麦粉 三温糖 黒砂 糖 粉糖	にんにく しょうが ひじき 人参 こ まつな とうがん にんじん 乾しい たけ 温州みかん	牛乳 あられ	牛乳 きなこスノーボール みかん
18	土	牛丼 豆腐とエノキのみそ汁	牛乳 牛・かたロス 沖縄豆腐 し らす プロセスチーズ	はいが米 あわ 押し麦 しらす 三温糖 食パン	たまねぎ 人参 こまつな えのき さんとうさい ねぎ 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃこチーズトースト みかん

## 11月16日は「芋の日」

## 給食お芋レシピ

### 「りんごとさつま芋のケーキ」

沖縄県では11月16日は「いい芋の日」です。芋のことを方言で「いむ」や「うむ」ということから語呂合わせで「芋の日」に決めました。また、11月は芋の旬の時期でもあります。ビタミン、ミネラル食物繊維も豊富で美容や健康にもおススメ食材！こどものおやつにもぴったりです♪

給食では16日に紅芋ごはんを提供したいと思います。



### 「紅芋ごはん」

- ・紅芋 1/2本くらい
- ・米 2合
- ・水 2合
- ・塩 ひとつまみ

- ①紅芋は5mm~1cm角に切る
- ②材料を全て入れて炊飯

- ・りんご 1/2個
- ・卵 1個
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・バターor オイル 大さじ5
- ・さつま芋 1/2本
- ・豆乳 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

- ①りんごと芋は1cm角に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックス、砂糖、なたね油、シナモン、①を加えてさっくり混ぜる。
- ③型に流し180℃に予熱したオーブンで20~30分焼く。