



# 令和6年11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
18	金月	ごはん 揚げだし豆腐 鶏肉とさつま芋のうま煮 玉ねぎとワカメのみそ汁	沖縄豆腐、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、すりごま、白、三温糖、小麦粉、黒砂糖	大根、ねぎ、人参、さやいんげん、たまねぎ、しめじ、わかめ、バナナ	ビスケット 牛乳	きなこのビスケット バナナ 牛乳
19	火	ごはん 鶏肉のマーレド焼き もやしと人参の和え物 けんちん汁	鶏もも肉、シーチキン、厚揚げ、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、すりごま、白、三温糖、いなむるちこんにやく、小麦粉、グラニュー糖	オレンジ、マ、マレド、ジャム、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	あられ 牛乳	にんじんドーナツ 牛乳
20	水	黒米入り御飯 グルクンの竜田揚げ 千切りチー 小松菜のみそ汁	豚Bロース肉、沖縄豆腐、豆乳、卵黄、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、すりごま、白、三温糖、うすまき麩、さつまいも、いりごま、黒	にんにく、しょうが、人参、切り干し大根、乾しいたけ、刻み昆布、こまつな、えのき、ねぎ、梨	クラッカー 牛乳	スイートポテト 梨 牛乳
21	木	くりの炊き込みご飯 ちくわの磯部揚げ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	油揚げ、焼き竹輪、沖縄豆腐、シーチキン、牛乳	米、精白米(陸稲)、くり、小麦粉、片栗粉、なたね油、いりごま、白、三温糖、はちや棒、果肉入りフルーツゼリー	乾しいたけ、人参、あおりのこまつな、きくらげ、乾、大根、えのき、わかめ、ねぎ	ビスケット 牛乳	はちや棒 果肉入りフルーツゼリー 牛乳 誕生日ケーキ(21)
22	金	あんかけ焼きそば 魚のオープン焼き わかめスープ	豚Bロース肉、ホキピザ用チーズ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	中華めん、なたね油、片栗粉、マヨレ、はいが米、三温糖	しょうが、はくさい、人参、もやし、長ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、パセリ、赤ピーマン、わかめ、乾しいたけ、ごぼう、乾しいたけ、ねぎ、西洋なし(ラフランス)	あられ 牛乳	鶏ごぼうおにぎり ラフランス お茶
9	土	牛丼 わかめと油揚げのみそ汁	牛、かたろ、油揚げ、沖縄豆腐、無塩せきポークウィンナー、ピザ用チーズ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、食パン 6枚切り	たまねぎ、人参、こまつな、わかめ、えのき、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	แฮมチーストースト バナナ 牛乳
11	月	刻み大豆のドライカレー フルーツヨーグルト和え キャベツスープ	豚、ひき肉、大豆、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、小麦粉、じゃが芋、強力粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、人参、ミックスフルーツ、バナナ、キャベツ、えのき、レモン汁	あられ 牛乳	バナナブレッド 牛乳
12	火	コッペパン チキンときのこのグラタン チンゲン菜ソテー ミネストローネ	鶏むね肉、豆乳、ピザ用チーズ、無塩せきベーコン、味付いなりあげ(コープ)	コッペパン 60g、マカロニ、乾、なたね油、小麦粉、じゃが芋、はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま、白	たまねぎ、マッシュルーム、水煮、しめじ、ブロッコリー、チンゲンサイ、人参、コーン、キャベツ、ホールトマト、べつたら漬	クラッカー 牛乳	お茶 いなり寿司
13	水	ごはん 鯖の梅肉焼き ごぼうサラダ 豚汁	さば、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、マヨレ、すりごま、白、じゃが芋、強力、全粒粉	ねり梅、しょうが、ごぼう、人参、きゅうり、コーン、ほしひじき、大根、乾しいたけ、ねぎ、柿	ビスケット 牛乳	麦てんぶら 柿 牛乳
14	木	ごはん 酢豚 きゅうりと春雨の和え物 チンゲン菜の中華スープ	豚、ヒレ肉、無添加ポークランチョンミート、絹ごし豆腐、シーチキン、花かつお、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、はるさめ、乾、いりごま、白、小麦粉、ながいも、すりおろし、冷凍	たまねぎ、人参、乾しいたけ、ピーマン、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、えのき、キャベツ、あおりの、オレンジ	あられ 牛乳	おこのみ焼き オレンジ 牛乳
15	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーときゅうりのごまサラダ ゆし豆腐汁	豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく、塩抜き、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、じゃが芋、すりごま、白、マヨレ、紅芋、小麦粉、片栗粉	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、コーン、人参、アササ、ねぎ、りんご	クラッカー 牛乳	紅芋のてんぶら りんご 牛乳
16	土	豚肉ときのこのうどん 餃子	豚Bロース肉、油揚げ、焼き目つき国産肉餃子、べにざけ、焼きのり	うどん、はいが米、あわ、押し麦	人参、たまねぎ、えのき、しめじ、こまつな、温州みかん	ビスケット 牛乳	鮭おにぎり みかん お茶

## 11月16日は「いい芋の日」

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15日、29日に紅芋てんぶらを提供したいと思います。

## 芋の日おやつレシピ 芋てんぶら



- ・紅芋 1本 ★塩 ひとつまみ
- ★小麦粉 大さじ5 ★片栗粉 大さじ2/3
- ★ベーキングパウダー 小さじ1/4 ★水 大さじ5
- ・油 適量

- ①紅芋を7mmくらいにスライスし水にさらす。水気をふきとる。
- ②★を混ぜ合わせ衣をつくる。
- ③芋に小麦粉をまぶす(分量外)
- ④芋を衣にくぐらせて揚げる。

