



令和5年度 12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らないようにする食品

□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 らないようにする	1~2歳児 午前10時	全児 午後3時
15	金	焼きそば チキンのふーちばー焼き トマトのスープ	牛乳 豚Bロース肉 鶏もも肉 しらす	中華めん なたね油 マヨネーズ 片栗粉 はいが米 あわ 押し麦 ごま 小麦粉 じゃが芋	人参 キャベツ もやし よもぎ たまねぎ えのき トマト 長ねぎ からしな オレンジ にんにく しょうが プロックロー ベつたら漬 みかん	牛乳 ビスケット	麦茶 からし菜とじゃこおにぎり オレンジ
29	土	中華丼 わかめスープ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 きな粉	はいが米 押し麦 あわ なたね油 片栗粉 食パン 黒砂糖	たまねぎ 人参 しめじ はくさい ビーマン わかめ 乾しいたけ たけのこ 長ねぎ パナナ	牛乳 あられ	牛乳 きな粉ラスク バナナ
4	月	冬瓜カレー キャベツのレモン和え アーサのスープ	牛乳 鶏もも肉 無添加ポークランチョンミート 絹ごし豆腐 卵	はいが米 押し麦 あわ なたね油 小麦粉 じゃが芋 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 粉糖	人参 たまねぎ どうがん キャベツ きゅうり レモン レモン汁 アーサ えのき 長ねぎ りんごジュース レーズン	牛乳 クラッカー	牛乳 パネトーネ風ケーキ
5	火	コッペパン 鮭フライ プロックローとトマトのチーズおおかか和え グラムチャウダー	牛乳 ベにざげ プロセスチーズ 花かつお あさり 豆乳 卵	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 はいが米 あわ 押し麦 三温糖	プロックロー ミントマト きゅうり 人参 たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ こまつな 乾しいたけ しょうが	牛乳 ビスケット	麦茶 セーフアン
6	水	小豆入り花見ご飯 豚肉の生姜焼き にんじんしりしり 白菜のみそ汁	牛乳 小豆缶詰 豚Bロース肉 シーチキン 沖縄豆腐	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 紅芋 水あめ ごま	梅干し たまねぎ しょうが 人参 もやし ニラ はくさい 大根 えのき ねぎ りんご	牛乳 あられ	牛乳 紅芋けんぴ りんご
7	木	ごはん 鯖のみそ煮 キャベツの梅かつお和え イナムドゥチ汁	牛乳 さば 焼き竹輪 花かつお 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ 豆乳 きな粉	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 こんにやく タピオカ粉	しょうが キャベツ きゅうり 人参 コーン 梅干し 大根 乾しいたけ ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 豆乳くずもち バナナ
8	金	ごはん(8) ひじきのふりかけ(8) 冬至じゅーしー(22) ほうれん草のゴマ和え 豚ソーキ汁	牛乳 花かつお 豚・ソーキ かつお ちいわし・煮干し	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま 全粒粉	ひじき ほうれん草 人参 もやし きくらげ 昆布 大根 こまつな ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 麦てんぷら 小魚
16	土	三色丼 豆腐のみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳	はいが米 なたね油 三温糖 ホットケーキミックス コーンフレーク	コーン たまねぎ 人参 乾しいたけ こまつな わかめ えのき 長ねぎ かぼちゃ みかん	牛乳 あられ	牛乳 かぼちゃクッキー みかん
11	月	ごはん 白身魚のレモン漬け 小松菜炒め じゃが芋ときのこのスープ	牛乳 ホキ 無塩せきベーコン 鶏もも肉 シーチキン	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	レモン汁 こまつな 人参 コーン しめじ たまねぎ 長ねぎ マッシュルーム水煮 乾しいたけ しょうが きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナサンド
12	火	黒米入り御飯 鶏肉とさつま芋のうま煮 納豆和え 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 卵	はいが米 押し麦 あわ さつまいも 三温糖 小麦粉 ごま	人参 さやいんげん 切り干し大根 きゅうり まいたけ はくさい たまねぎ えのき わかめ 長ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 カントリークッキー バナナ
13	水	ごはん きびなのフライ甘辛煮 かぶとツナの和え物 チムシンジ	牛乳 きびなご シーチキン 豚・レバー 豚Bロース肉	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 玄米 黒砂糖	かぶ 人参 大根 ねぎ しょうが	牛乳 あられ	玄米ドリンク 肉まん
14	木	ごはん 肉団子の甘酢あん コールスローサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 無添加ポークランチョンミート 厚揚げ	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ さといも もち粉 ごま	しょうが たまねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり コーン レーズン 乾しいたけ ねぎ みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 あかね芋ごま団子 みかん
25	月	スパゲティミートソース 鶏から揚げ マッシュポテト プロックローソテー 野菜スープ サンゲリア	牛乳 牛・ひき肉 豚・ひき肉 鶏もも肉 無添加ポークランチョンミート 生クリーム	スパゲティ 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋	にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン プロックロー コーン キャベツ えのき オレンジジュース パナナ ミックスフルーツ レモン いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 クリスマスケーキ イチゴ

12月22日冬至には健康祈願「冬至じゅーしー」

米・・・2合 豚肉・・・50g 人参・・・1/3本
 里芋又は田芋等・・・100g 刻み昆布・・・3g 油揚げ・・・15g
 乾しいたけ・・・4g 薄口しょうゆ・・・大さじ2/3
 かつおだし・・・2合メモリまで ねぎ・・・適量



- ①具材は食べやすい大きさにカットする。
- ②米、具材、調味料を炊飯器に入れ、かつおだしを2合のメモリまで入れる。
- ③炊飯！炊き上がったらねぎを混ぜ込んでできあがり

イタリアのクリスマス伝統菓子をアレンジ「パネトーネ風ケーキ」

ドライフルーツ・・・30g りんごジュース100%・・・大さじ5
 バター・・・50g 砂糖・・・大さじ1 卵・・・1個
 牛乳又は豆乳・・・大さじ2 ホットケーキミックス・・・150g 粉糖・・・適量



- ①ドライフルーツは細かくカットし、りんごジュースに漬ける。
- ②ボールにバター、砂糖を入れクリーム状になるまで混ぜる。
- ③卵を少しずつ加えしっかり混ぜる。
- ④③にミックスと牛乳を入れざっくり混ぜ入れる。
- ⑤①を液体も一緒に入れて混ぜる。180℃25分焼く。粉糖をまぶしてできあがり