



# 令和7年1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
4 11	土	ごはん 麻婆豆腐 トマトの中華スープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、きな粉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、食パン、6枚切り、黒砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、乾しいたけ、人参、ニラ、カットトマト(缶詰)、長ねぎ、えのき、オレンジ	ビスケット 牛乳	きな粉ラスク オレンジ 牛乳
6 20	月	黒米入り御飯 ミヌダル 千切りイチー 中身汁	豚・ヒレ肉、豚Bロース肉、豚・小腸-ゆで、豚大腸-ゆで、卵、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、すりごま、黒、三温糖、なたね油、いなむち、こんにやく、小麦粉、いりごま、白	人参、切り干し大根、乾しいたけ、刻み昆布、しょうが、ねぎ	あられ 牛乳	島人参のケーキ 牛乳
7 21	火	沖縄野菜ポロポロジュシー キャベツの梅かつお和え てんぷら(山芋、ホキ)	シーチキン、焼き竹輪、花かつお、ホキ、普通牛乳	はいが米、押し麦、三温糖、やまいも、小麦粉、片栗粉、なたね油、強力粉、黒砂糖	大根、人参、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン(缶詰)、ねり梅、レズン、バナナ	クラッカー 牛乳	ムーチー、アガラサー、バナナ(7) コントスト、ブルー(21) 牛乳
8 22	水	ごはん ヤンニョムチキン ひじきのカラフルサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏もも肉(個数注文)、シーチキン、粉チーズ、絹ごし豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、うすまぎ、醤油、小麦粉、すりごま、白	にんにく、ほしひじき、人参、きゅうり、ほうれん草、えのき、こまつな、オレンジ	ビスケット 牛乳	小松菜サブレ オレンジ 牛乳
9 23	木	ごはん レバーの南蛮漬け じゃが芋とピーマンのソテー 白菜と肉団子のスープ	豚・レバー、無塩せきポークウインナー(ホーメル)、豚・ひき肉、ごまなしミニフィッシュ(40p/袋)、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、なたね油、いりごま、白、じゃが芋、小麦粉、紅芋、グラニュー糖	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、人参、大根、はくさい	あられ 牛乳	紅芋パイ ゴマなしミニフィッシュ 誕生日ケーキ(23) 牛乳
10 24	金	沖縄そば ししやもてんぷら(卵なし) からし菜炒め	豚・ばら(三枚肉)、蒸しかまぼこ、ししやも、沖縄豆腐、シーチキン、しらす、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油、車麩、いりごま、白、はいが米、あわ	乾しいたけ、ねぎ、パセリ、からし、なもやし、人参、あおのり、タンカン	クラッカー 牛乳	手作りふりかけおにぎり タンカン お茶
18 25	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 棒チーズ	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、棒チーズ、普通牛乳	はいが米、強力粉、黒砂糖、三温糖	刻み昆布、人参、乾しいたけ、ねぎ、べつたら漬、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、レズン、バナナ	ビスケット 牛乳	黒糖アガラサー バナナ
27	月	ごはん 鯖のカレー粉焼き 大根と人参のウサチー さつま芋と長ねぎみそ汁	おば、シーチキン、厚揚げ、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、さつまいも、じゃが芋	しょうが、にんにく、大根、人参、きゅうり、はくさい、こまつな、長ねぎ、りんご	あられ 牛乳	ポテトフライ りんご 牛乳
14 28	火	コッペパン ハンバーグ 大根サラダ かぼちゃと人参のポタージュスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、豆乳、生クリーム、ファミリアチーズ、しらす、花かつお、焼きのり	コッペパン 60g、なたね油、じゃが芋、マヨレ、三温糖、すりごま、白、はいが米、あわ	たまねぎ、大根、人参、きゅうり、コーン(缶詰)、かぼちゃ、オレンジ	クラッカー 牛乳	チーズおにかおにぎり オレンジ お茶
15	水	カレーライス コンスープ(ゆ) フルーツヨーグルト和え	鶏もも肉、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト、豆乳、あずき、つぶしあん、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、じゃが芋、なたね油、片栗粉、ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、フロッキー、べつたら漬、乾しいたけ、かぼちゃ、コーン(缶詰)、クリームコーン、パセリ、ミックスマルツ、バナナ	ビスケット 牛乳	つぶあんスコーン バナナ 牛乳
29	水	ごはん 松風焼き 春菊のり和え かぶとじゃが芋のみそ汁	豚・ひき肉、沖縄豆腐、ささ身、焼きのり、油揚げ、豆乳、あずき、つぶしあん、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、パン粉、三温糖、すりごま、白、なたね油、じゃが芋、ホットケーキミックス、小麦粉	れんこん、水煮、人参、乾しいたけ、たまねぎ、しゆんぎく、こまつな、かぶ、かぶ、葉、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	つぶあんスコーン バナナ 牛乳
16 30	木	ごはん ホキの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と山芋のスープ	ホキ、沖縄豆腐、鶏もも肉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、すりごま、白、やまいも、お米deガトーショコラ(小渡 日東ベスト)	ゆず・果皮-生、ゆず・果汁-生、ほうれん草、もやし、人参、きくらげ、乾しいたけ、しょうが、乾しいたけ、よもぎ、バナナ	クラッカー 牛乳	牛乳 お米deガトーショコラ バナナ
17 31	金	けんちんうどん 豆腐ナゲット 元氣ヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、元氣ヨーグルト、ヤクルト、豆乳	うどん、さつまいも、片栗粉、なたね油、じゃが芋、押し麦、小麦粉	大根、しめじ、長ねぎ、たまねぎ、枝豆(冷凍むき枝豆)、人参	ビスケット 牛乳	押し麦入りクリームスープ クラッカー お茶

☀️ Happy New Year !!! 🎉

新しい年を迎え、清々しい毎日をご過ごされているかと思います。  
 1月は、お正月や鬼餅(ムーチー)など、沖縄の行事食を体験できる機会です。

保育所では正月料理として黒米ご飯、ミヌダル、千切りイチー、中身汁を、  
 1/7の七草がゆは、沖縄野菜を使用してぼろぼろじゅーを提供します。

また、旧12/8は「鬼餅(ムーチー)」が行われます。  
 月桃(サンニン)の葉で包んだ餅を仏壇や火の神に供え家族の健康を祈願する沖縄の行事です。  
 保育所でもムーチー作りを楽しみたいと思います。

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい過ごしましょう。

## 読谷産「山芋」の給食提供

読谷村では12月に、山芋の重さを競う「山芋スーパ」が行われます！  
 根の部分は巨大化し一株100kg近くの芋になるものもあります。

保育所の給食にも、読谷産山芋の提供があります。  
 地元の食材をいただけるのは嬉しいですね。

保育所では汁物、てんぷらにして提供します♪





# 令和7年1月 給食献立表

読谷村立保育所（南）

□【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
4 11	土	ごはん 麻婆豆腐 トマトの中華スープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、きな粉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、食パン 6枚切り、黒砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、乾しいたけ、人参、ニラ、カットトマト(缶詰)、長ねぎ、えのき、オレンジ	ビスケット 牛乳	きな粉ラスク オレンジ 牛乳
6 20	月	黒米入り御飯 ミナダル 千切りイチー 中身汁	豚・ヒレ肉、豚Bロース肉、豚・小腸-ゆで、豚大腸-ゆで、卵、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、すりごま 黒、三温糖、なたね油、いなむちこんやく、小麦粉、いりごま 白	人参、切り干し大根、乾しいたけ、刻み昆布、しょうが、ねぎ	あられ 牛乳	島人参のケーキ 牛乳
7	火	沖縄野菜ポロポロジュシー キャベツの梅かつお和え てんぷら(山芋、ホキ)	シーチキン、焼き竹輪、花かつお、ホキ、普通牛乳	はいが米、押し麦、三温糖、やまいも、小麦粉、片栗粉、なたね油、強力粉、黒砂糖	大根、人参、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン(缶詰)、ねり梅、レーズン、バナナ	クラッカー 牛乳	コーントースト ブルー 牛乳
21	火	カレーライス 豆腐のすまし汁 みかん	鶏もも肉、絹ごし豆腐、シーチキン、ピザ用チーズ、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、じゃが芋、なたね油、食パン 6枚切り、マヨネ	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、ブロッコリー、わかめ、大根、長ねぎ、温州みかん、コーン(缶詰)、ブルー-乾燥	ビスケット 牛乳	コーントースト ブルー 牛乳
8 22	水	ごはん ヤンニョムチキン ひじきのカラフルサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏もも肉(個数注文)、シーチキン、粉チーズ、絹ごし豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、うずまさ、麦油、小麦粉、すりごま 白	にんにく、ほしひじき、人参、きゅうり、ほうれんそう、えのき、こまつな、オレンジ	あられ 牛乳	小松菜サブレ オレンジ 牛乳
9 23	木	ごはん レバーの南蛮漬け じゃが芋とピーマンのソテー 白菜と肉団子のスープ	豚・レバー、無塩せきポークウインナー(ホーメル)、豚・ひき肉、ごまなしミニフィッシュ(40p/袋)、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、なたね油、いりごま 白、じゃが芋、小麦粉、紅芋、グラニュー糖	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、人参、大根、はくさい	クラッカー 牛乳	ムーニー、アガラサー、バナナ(9) 誕生日ケーキ(23) 牛乳
10 24	金	沖縄そば ししゃもてんぷら(卵なし) からし菜炒め	豚・ばら(三枚肉)、蒸しかまぼこ、ししゃも、沖縄豆腐、シーチキン、しらす、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油、車麩、いりごま 白、はいが米、あわ	乾しいたけ、ねぎ、バセリ、からし、なもやし、人参、あおのり、タンカン	ビスケット 牛乳	手作りふりかけおにぎり タンカン お茶
18 25	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 棒チーズ	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、棒チーズ、普通牛乳	はいが米、強力粉、黒砂糖、三温糖	刻み昆布、人参、乾しいたけ、ねぎ、べつたら漬、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、レーズン、バナナ	あられ 牛乳	黒糖アガラサー バナナ
27	月	ごはん 鯖のカレー粉焼き 大根と人参のウサチー さつま芋と長ねぎみそ汁	おび、シーチキン、厚揚げ、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、さつま芋、じゃが芋	しょうが、にんにく、大根、人参、きゅうり、はくさい、こまつな、長ねぎ、りんご	クラッカー 牛乳	ポテトフライ りんご 牛乳
14 28	火	コッペパン ハンバーグ 大根サラダ かぼちゃと人参のポタージュスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、豆乳、生クリーム、ファミリアチーズ、しらす、花かつお、焼きのり	コッペパン 60g、なたね油、じゃが芋、マヨネ、三温糖、すりごま 白、はいが米、あわ	たまねぎ、大根、人参、きゅうり、コーン(缶詰)、かぼちゃ、オレンジ	ビスケット 牛乳	チーズおにかおにぎり オレンジ お茶
15 29	水	ごはん 松風焼き 春菊のり和え かぶとじゃが芋のみそ汁	鶏・ひき肉、沖縄豆腐、ささ身、焼きのり、油揚げ、豆乳、あずき、つぶしあん、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、パン粉、三温糖、すりごま 白、なたね油、じゃが芋、ホットケーキミックス、小麦粉	れんこん、水煮、人参、乾しいたけ、たまねぎ、しゆんぎく、こまつな、かぶ、葉、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	つぶあんスコーン バナナ 牛乳
16 30	木	ごはん ホキの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と山芋のスープ	ホキ、沖縄豆腐、鶏もも肉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、すりごま 白、やまいも、お米deガトーショコラ(小渡 日東ベスト)	ゆず・果皮-生、ゆず・果汁-生、ほうれんそう、もやし、人参、きくらげ、乾しいたけ、しょうが、乾しいたけ、よもぎ、バナナ	クラッカー 牛乳	牛乳 お米deガトーショコラ バナナ
17 31	金	けんちんうどん 豆腐ナゲット 元氣ヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、元氣ヨーグルト、ヤクルト、豆乳	うどん、さつま芋、片栗粉、なたね油、じゃが芋、押し麦、小麦粉	大根、めじろ、長ねぎ、たまねぎ、枝豆(冷凍むき枝豆)、人参	ビスケット 牛乳	押し麦入りクリームスープ クラッカー お茶

☀️ Happy New Year !!! 🎉

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされているかと思います。  
1月は、お正月や鬼餅(ムーニー)など、沖縄の行事食を経験できる機会です。

保育所では正月料理として黒米ご飯、ミナダル、千切りイチー、中身汁を、  
1/7の七草がゆは、沖縄野菜を使用してぼろぼろじゅーを提供します。

また、旧12/8は「鬼餅(ムーニー)」が行われます。  
月桃(サンニン)の葉で包んだ餅を仏壇や火の神に供え家族の健康を祈願する沖縄の行事です。  
保育所でもムーニー作りを楽しみたいと思います。

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい過ごしましょう。

## 読谷産「山芋」の給食提供

読谷村では12月に、山芋の重さを競う「山芋スープ」が行われます！  
根の部分は巨大化し一株100kg近くの芋になるものもあります。

保育所の給食にも、読谷産山芋の提供があります。  
地元の食材をいただけるのは嬉しいですね。

保育所では汁物、てんぷらにして提供します♪

