



# 令和5年度 2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
1 15	木	ごはん 揚げだし豆腐 ひじきの鶏そぼろ炒め かぼちゃのみそ汁	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	大根 ねぎ ひじき 人参 こまつな かぼちゃ しめじ たまねぎ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 くずもち りんご
2 16	金	ごはん いわしの梅煮 からし菜炒め 白菜のみそ汁	牛乳 沖縄豆腐 シーチキン 大豆 しらす かたくちいわし・煮干し	はいが米 あわ 押し麦 車麩 ごま 片栗粉 なたね油 三温糖 水 あめ	からしな もやし 人参 はくさい 大 根 えのき ねぎ オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 大豆の甘辛揚げ オレンジ
3 10	土	モズク丼 小松菜のみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 もずく 塩抜き 沖縄豆腐 無塩せきポークウィン ナー プロセスチーズ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 車麩 食パン	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 ビーマン こまつな えのき ねぎ 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 ハムチーズトースト みかん
5 26	月	ごはん おでん きゅうりとわかめの和え物 手作りふりかけ	牛乳 無塩せきポークウィンナー 焼き竹輪 厚揚げ しらす 花かつ お きな粉	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま コッペパン なたね油 黒砂 糖	大根 人参 乾しいたけ きゅうり もやし わかめ あおりの	牛乳 ビスケット	牛乳 揚げパン
6 20	火	黒米入り御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのサラダ もずくスープ	牛乳 ベにざけ ツナ缶 粉チーズ もずく 塩抜き 絹ごし豆腐 卵	はいが米 押し麦 あわ なたね油 三温糖 小麦粉	たまねぎ しめじ 人参 キャベツ ひじき きゅうり みつ葉 レーズン タンカン	牛乳 あられ	牛乳 人参ケーキ タンカン
7 21	水	ごはん ★名古屋風鶏手羽揚げ ほうれん草ソテー ミネストローネ	牛乳 鶏手羽 無塩せきベーコン <b>キャンプ飯スタート！ 今日は愛知県の料理！</b>	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま じゃが芋 さつまいも ホットケーキミックス 小 麦粉	にんにく ほうれん草 葉 人参 き くらげ コーン たまねぎ キャベツ ホールトマト 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 鬼まんじゅう みかん
8 22	木	ごはん 豚レバーかつ ★干柿と大根のなます ★のっぺい汁	牛乳 豚レバー 元気ヨーグルト <b>今日は佐賀県の料理！</b>	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 パン粉 なたね油 マヨレ 三温糖 さつまいも こんにゃく は ちやくみ	しょうが ピクルス たまねぎ 干し 柿 大根 にんじん きゅうり れん こん ごぼう ねぎ	牛乳 ビスケット	麦茶 元気ヨーグルト はちやくみ
9 29	金 木	★豆乳みそちゃんぽん 餃子 三色和え <b>今日は長崎県の料理！</b>	牛乳 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 豆乳 焼き餃子 無塩せきベーコン	中華めん なたね油 ごま 三温糖 はいが米	人参 きくらげ キャベツ たまねぎ もやし にんにく こまつな ホール トマト コーン パセリ	牛乳 あられ	麦茶 トマトリゾット(9) ひらんめー(29)
17 24	土	ハヤシライス 春雨スープ	牛乳 牛かたロス 無塩せきベー コン 牛乳	米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦 粉 はるさめ 緑豆 強力粉 黒砂 糖 三温糖	たまねぎ マッシュルーム水煮 人 参 えのき はくさい 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
19	月	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 沢煮椀	牛乳 挽きわり納豆 花かつお 沖 縄豆腐 シーチキン 豚Bロース肉 こんぶ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 車麩 じゃが芋	しょうが ねぎ 人参 キャベツ も やし こまつな 大根 乾しいたけ みつ葉	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテトフライ こんぶ
13 27	火	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のポタージュスープ	牛乳 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 豆乳 しらす 花かつお 焼きのり	コッペパン なたね油 じゃが芋 はい が米 あわ ごま 三温糖	たまねぎ 人参 しめじ トマト こまつ な ミックスフルーツ バナナ か ぼちゃ 塩昆布 オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 おかかおにぎり オレンジ
14 28	水	えんどう豆ごはん グルクンの竜田揚げ 肉じゃが エノキと山東菜のみそ汁	牛乳 豚Bロース肉 沖縄豆腐 豆 乳	はいが米 片栗粉 なたね油 じゃ が芋 しらす 三温糖 やまのい も やまといも 黒砂糖 ごま コー ンフレーク	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ 人参 えのき 大根 さん とうさい ねぎ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 山羊生チョコ♥ バナナ



スポーツキャンプ /

サガン鳥栖(佐賀県) 1/25(木)~2/12(月)  
 Vファーレン長崎(長崎県) 1/29(月)~2/10(土)  
 中日ドラゴンズ(愛知県) 2/1(木)~2/24(土)

読谷村では2月になると、毎年恒例スポーツキャンプが始まります！  
 各地域の料理に触れ、味わう機会ができたらと思います、チームの本拠地  
 ある愛知県、佐賀県、長崎県の郷土料理を給食で提供します♪

### 【提供する郷土料理の紹介】

- ★2/7、21(水) 愛知県・手羽先のから揚げ、鬼まんじゅう
- ☆2/8、22(木) 佐賀県・のっぺい汁、干柿と大根のなます
- ★2/9(金)29(木) 長崎県・ちゃんぽん

みんなで応援しよ~!

