



令和7年2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
1 8	土	三色丼 豚汁	豚・ひき肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、なたね油、三温糖、さいも、小麦粉、粉糖	コーンたまねぎ、人参、しいたけ、こまつな、ごぼう、大根、ねぎ、バナナ	ビスケット 牛乳	ココアスノーボール バナナ 牛乳
3 17	月	ごはん ホキの甘酢あんかけ ひじきの鶏そぼろ炒め じゃが芋のみそ汁	ホキ、鶏・ひき肉、厚揚げ、かたくちいわし、大豆、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、水あめ	たまねぎ、ほしひじき、人参、こまつな、しめじ、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	大豆の甘辛揚げ バナナ 牛乳
4 18	火	コッペパン マカロニのカントリー炒め ブロッコリーサラダ ゴボウ入りクリームスープ	豚Bロース肉、豆乳、生クリーム、無塩せきベーコン	コッペパン、マカロニ、さつまいも、三温糖、じゃが芋、小麦粉、はいが米	人参たまねぎ、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン、ごぼう、マッシュルーム、水煮、バゼリ、ホールトマト	クラッカー 牛乳	トマトリゾット(4) ヒランメー風雑炊(18) お茶
5 19	水	ごはん 豚肉ピーマン炒め パンパングー風サラダ かぼちゃのみそ汁	豚Bロース肉、ささ身、沖縄豆腐、無塩せき、ポークウィンナー、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、片栗粉、すりごま、三温糖、ホットケーキミックス	しょうが、たけのこ、ピーマン、人参、赤パプリカ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	アメリカンドック グレープフルーツ 牛乳
6 20	木	えんどう豆ごはん グルクンの竜田揚げ 肉じゃが キャベツの味噌汁	豚Bロース肉、油揚げ、元気ヨーグルト、ヤクルト	はいが米、片栗粉、なたね油、じゃが芋、しらたきはちや棒	グリーンピース(エンドウ豆)、にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ねぎ	あられ 牛乳	元気ヨーグルト はちや棒
7 21	金	ごはん 味噌おでん きゅうりとわかめの和え物	無塩せきポークウィンナー、焼き竹輪、焼き豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま、さつまいも、ホットケーキミックス、小麦粉	大根、人参、きゅうり、もやし、わかめ、オレンジ	クラッカー 牛乳	鬼まんじゅう オレンジ 牛乳
15 22	土	味噌うどん ちくわのオープン焼き	豚Bロース肉、焼き竹輪、ビザ用チーズ、シーチキン	うどん、三温糖、すりごま、マヨネーズ、はいが米、押し麦、あわ	大根、人参、しょうが、にんにく、こまつな、あおのり、ほしひじき、ねぎ、オレンジ	ビスケット 牛乳	ジュシーおにぎり オレンジ お茶
10 25	月火	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 沢煮椀	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、きな粉、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、車麩、コッペパン、黒砂糖	しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、こまつな、大根、しいたけ	あられ 牛乳	揚げパン 牛乳
12 26	水	小豆入り花見ご飯 いわしの梅煮 三色和え 豚ソーキ汁	小豆缶詰、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、すりごま、三温糖、強力粉、オートミール、無塩	梅干し、こまつな、人参、もやし、きくらげ、しいたけ、みつ葉	クラッカー 牛乳	オートミールクッキー タンカン 牛乳
13 27	木	ごはん 高野豆腐と鶏団子の含め煮 小松菜のゴマ和え もずくスープ	凍り豆腐、鶏・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐、卵、牛乳、こまなしミニフィッシュ	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、すりごま、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	長ねぎ、こまつな、人参、もやし、きくらげ、しいたけ、みつ葉	ビスケット 牛乳	ぼーぼー ゴマなしミニフィッシュ 牛乳
14 28	金	スパゲティーボンゴレ ハートのコロケ(14) チキンのフーチバー焼き(28) ミネストローネ 棒チーズ	無塩せきベーコン、あさり、かつお・かつお節、棒チーズ、しらたき、花かつお、鶏もも肉	スパゲティー、ハートのコロケミートじゃが芋、はいが米、あわ、いりごま、三温糖	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、水煮、ピーマン、バゼリ、キャベツ、ホールトマト、塩昆布りんご	あられ 牛乳	手作りふりかけおにぎり りんご お茶



旧暦の1月20日に食べる 「ハチカヒランメー」

「ヒランメー」は押し麦とティピチをじっくり煮て塩で味付けをした沖縄の行事食です。
保育所では押し麦の他に豚肉やかつおだし、しいたけ等の食材使用し雑炊風にアレンジして提供したいと思います。

昔沖縄では正月前に豚を1頭を屠殺し、ごちそうを作っていました。

旧暦の1月7日はチラガーを食べ
旧暦の1月16日にグソーの正月のごちそうを作り
旧暦の1月20日のハチカソーグッチには正月の締めくくりとして
「ヒランメー」を食べこうして大切に1頭の豚を食べ尽くしたそうです。



中日ドラゴンズ応援メニュー！ 「味噌おでん」と「鬼まんじゅう」

～みんなで応援しよ～！



読谷村では2月になると、毎年恒例！中日ドラゴンズのキャンプが始まります！

各地域の郷土料理に触れ味わう機会ができたらと思い、中日ドラゴンズの本拠地である愛地県の郷土料理を提供します♪

愛地県の食に欠かせないのが豆味噌。「味噌おでん」は、豆味噌を使った味噌ダレをおでんにかけていただきます。

「鬼まんじゅう」は、戦中、戦後の食糧難の時代にさつまいもと小麦粉を使って作られ米の代わりに主食として広まったそう。
角切りのさつまいものゴツゴツ見える様が鬼の角や金棒を連想されることからこの