



令和5年度 3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	全児
1	金	ちらしずし 鶏から揚げ ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え すまし汁	牛乳 焼きのり 卵 鶏もも肉 チーズ 花かつお 絹ごし豆腐 あさり ひなまつり	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 片栗粉 なたね油 麩 ひなまつり 桃の花三食ゼリー	人参 きゅうり ベつたら漬 ブロッコ リー ミノトマト 大根 乾しいたけ みつ葉 いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 ひなまつり桃の花三色ゼリー イチゴ
2 9	土	ごはん ひき肉と豆のケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳 合い挽肉 いんげんま 大豆 粉チーズ 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 ジャ が芋 コーンフレーク	にんにく たまねぎ セロリ 人参 ピーマン キャベツ えのき オレン ジ	牛乳 あられ	牛乳 ポテトとシリアルのかッキー オレンジ
4 18	月	ごはん きびなごのフライ甘辛煮 小松菜と鶏ささみの梅和え イナムドゥチ汁	牛乳 きびなご ささ身 花かつお 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ 生クリーム ゼラチン	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 なたね油 三温糖 こんにやく	こまつな 人参 梅干し 大根 乾し しいたけ ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアムース バナナ
5	火	スパゲティーマイトソース もち粉チキン ポテトフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 合い挽肉 鶏もも肉	スパゲティ もち粉 小麦粉 コーンスターチ 三温糖 なたね油 じゃがいも さつまいも アイスクリ ーム	にんにく たまねぎ 人参 マッシュ ルーム ホールトマト セロリ 長ねぎ ブロッコリー カリフラワー コー ン キャベツ えのき パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 アイスクリーム ウエハース
6 19	水 火	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	牛乳 豚ヒレ 無添加ポークラン チョンミート 絹ごし豆腐 金時豆	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 はるさめ ごま 黒砂糖 上新粉	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	牛乳 あられ	牛乳 ぜんざい
7 21	木	小豆入り花見ご飯 鯖のごまみそ焼き 和風ポテトサラダ ゆし豆腐汁	牛乳 小豆缶詰 さば かつお・か つお節 ゆし豆腐 もずく 塩抜き	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 ごま じゃが芋 マヨレ もち粉 片 栗粉 なたね油	梅干し しょうが 人参 きゅうり し そ 塩昆布 アーサ ねぎ ぼんか ん	牛乳 クラッカー	牛乳 誕生日ケーキ(7) 紅芋ごま団子 ぼんかん
8 22	金	スパゲティポンゴレ タンドライチキン かぼちゃスープ	牛乳 無塩せきベーコン あさり 鶏 もも肉 ヨーグルト シーチキン つこ んぶ	スパゲティ 片栗粉 はいが米 押し麦 あわ	にんにく たまねぎ しめじ 人参 マッシュルーム ピーマン パセリ しょうが かぼちゃ こまつな コー ン ひじき ねぎ	牛乳 ビスケット	麦茶 ジュシーおにぎり こんぶ
23 30	土	豚丼 豆腐とエノキのみそ汁	牛乳 豚Bロース肉 沖縄豆腐	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 食パン ごま	にんにく しょうが たまねぎ 人参 ニラ キャベツ えのき さんとうさい ねぎ パナナ	牛乳 あられ	牛乳 セサミトースト バナナ
11 25	月	中華丼 わかめと豆腐のみそ汁 棒チーズ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚 げ チーズ シーチキン	はいが米 押し麦 あわ なたね油 片栗粉 食パン マヨレ	たまねぎ 人参 しめじ はくさい ピーマン わかめ えのき 長ねぎ コーン きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナサンド
12 26	火	コッペパン 魚のシークワサーソースかけ じゃが芋とピーマンのソテー ゴボウ入りクリームスープ	牛乳 ホキ 無塩せきポークウイ ナー 豆乳 もずく 塩抜き シーチ キン	コッペパン 小麦粉 片栗粉 なた ね油 三温糖 じゃが芋 ながいも コーンフレーク	シークワサー果汁 レモン汁 た まねぎ ピーマン 赤ピーマン にん にく ごぼう 人参 マッシュルーム パセリ ニラ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ひらやーちー オレンジ
13 27	水	黒米入り御飯 ハンバーグ ブロッコリーとスナップえんどうのごまサラダ 根菜のみそ汁	牛乳 合い挽肉 沖縄豆腐 厚揚 げ	はいが米 押し麦 あわ なたね油 じゃが芋 ごま マヨレ さつまいも コーンフレーク	たまねぎ ブロッコリー スナップえ んどう 人参 コーン 大根 にんじ ん ごぼう 長ねぎ 昆布 レーズン バナナ	牛乳 あられ	牛乳 ごま菓子 バナナ
14 28	木	ごはん かぼちゃのミートグラタン キャベツのガーリックソテー 白菜とマカロニのスープ	牛乳 合い挽肉 絹ごし豆腐	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 マカロニ ホットケーキミックス なた ね油 三温糖	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ キャベツ しめじ 人参 コーン にんにく はくさい えのき	牛乳 クラッカー	牛乳 豆腐ドーナツ
15 29	金	カレーライス フルーツポンチ アーサのスープ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	はいが米 押し麦 あわ 小麦粉 じゃが芋 なたね油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ 人参 ブロッコリー ミックスフルーツ パナ ナ アーサ えのき 長ねぎ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト りんご



3月は、「ひなまつり」「お別れ会」とイベントの多い季節です。
 大好きな先生、お友達と思い出に残る楽しい給食の時間をすごし元気に卒園、進級してほ
 しいと思います。



また、おいしい野菜もたくさん穫れる季節です。、じゃがいも、にんじん、スナップえんどう、
 ニラ、トマトなど読谷村産の春の食材をたくさん取り入れています♪旬の味覚を味わってくだ
 さい。

