



# 令和6年 4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。

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るようにする	1~2歳児	全児
						午前10時	午後3時
1	月	入園式	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸				
2	火	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 卵	はいが米 押し麦 あわ 小麦粉 じゃが芋 なたね油 片栗粉 強力粉 オートミール 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ 人参 ブロッコリー 天狗 ミックスフル ーツ(小波) パナナ アーサ 長ねぎ レーズン	牛乳 ビスケット	牛乳 オートミールクッキー
3	水	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 卵	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 強力粉 なたね 油	にんにく しょうが たまねぎ しいた け ニラ 人参 はくさい えのき コーン パナナ レモン汁	牛乳 あられ	牛乳 バナナブレッド
4	木	クープジュシー べったら漬け いわしの梅煮 豚汁	牛乳 シーチキン 豚Bロース肉 沖 縄豆腐 かつお節	米 なたね油 こんにやく さといも キャロットゼリー	刻み昆布 人参 枝豆 しいたけ べったら漬 大根 長ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 キャロットゼリー バナナ
5	金	野菜そば 焼き芋 魚のてんぷら	牛乳 豚Bロース肉 ホキ シーチキ ン 焼きのり	沖縄そば なたね油 さつまいも 小麦粉 片栗粉 はいが米 あわ 押し麦 三温糖	たまねぎ きくらげ キャベツ 人参 ニラ もやし りんご	牛乳 ビスケット	麦茶 みそ入りおにぎり りんご
6	土	ハヤシライス わかめスープ	牛乳 牛かたロス 絹ごし豆腐 豆 乳	米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦 粉 ホットケーキミックス 三温糖 なたね油	たまねぎ マッシュルーム水煮 人 参 わかめ しいたけ 長ねぎ パナ ナ	牛乳 あられ	牛乳 ココアケーキ バナナ
8	月	ごはん 大根のそぼろ煮 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 粉チーズ 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 片栗粉 小麦粉	大根 人参 しいたけ しょうが た まねぎ えのき わかめ ねぎ しめ じ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 しめじチーズサブ レ バナナ
9	火	コッペパン 鶏肉とキャベツのシチュー ブロッコリーソテー	牛乳 鶏もも肉 豆乳 無塩せき ベーコン(ホームル)	コッペパン じゃが芋 小麦粉 なた ね油	たまねぎ 人参 マッシュルーム水 煮 キャベツ にんにく ブロッコリー しめじ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテフライ オレンジ
10	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ にんじんしりしり なめこのみそ汁	牛乳 ホキ シーチキン 絹ごし豆 腐 卵 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 黒砂糖 小麦 粉	にんにく しょうが 人参 もやし ニ ラ なめこ わかめ 長ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 楚辺ポーポー
11	木	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニとポテトのサラダ ゆし豆腐汁	牛乳 鶏もも肉 ゆし豆腐 もずく 塩抜き ヨーグルト ヤクルト	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 じゃが芋 マカロニ マ ドレ はちやくみ	きゅうり 人参 たまねぎ アーサ ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 元気ヨーグルト はちやくみ
12	金	スパゲティーナポリタン 魚のオープン焼き キャベツスープ	牛乳 無塩せきボーウインナー (ホームル) ペにざけ チーズ しら す 花かつお	マカロニスバゲッティ マドレ はい が米 あわ 三温糖 ごま	にんにく たまねぎ 人参 しめじ ピーマン パセリ 赤ピーマン キャ ベツ えのき あおのり オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 手作りふりかけおにぎり オレンジ
20	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 しらす チーズ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 麩 食パン市販品	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 ピーマン こまつな えのき ねぎ オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 じゃこチーストースト オレンジ
15	月	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め コーンスープ 棒チーズ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チー ズ 絹ごし豆腐 チーズ 卵 ヨーグ ルト	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 片栗粉 三温糖 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリ 人参 ピーマン しいたけ かぼちゃ コー ン クリームコーン パセリ いちご ジャム	牛乳 クラッカー	牛乳 スコーン

## 保育所給食の紹介♪

厨房職員力をあわせて頑張ります^^!

### 「成長発達にに応じた食事」

月齢にあわせた離乳食対応をしています。  
幼児食もきざみ食からスタートし、前歯で噛みとれる大きさにするなど成長発達に応じて調理形態を工夫しています。

### 「旬の食材、地元の食材の使用」

旬の食材、読谷村産、沖縄県産の食材を中心に使用し、いろいろな食材、味に触れることができるようにしています。また、食材本来のおいしさを味わってもらえるように薄味を心がけています。



### 「伝統工芸やちむんの使用」

地元の伝統工芸に触れ、大事に使う心を育てます。

### 「食育」

日々の保育生活の中で、園庭での野菜の栽培、収穫、クッキングを行っています。また、和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れた献立になっています。年長クラスは食育教室でマナーや栄養について学びます。

### 「月に同じ献立を2回実施」

食べ慣れないメニューや食材も、口にすることを増やすことで食べられるようになることがねらいです。