



# 令和5年度 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る ないようにする	1~2歳児	全児
						午前10時	午後3時
1	土	入園式	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
3 17	月	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 天狗 ミックスドフルー ツ パナナ アーサ えのき 長ねぎ ぶどうジュース	牛乳 ビスケット	牛乳 グレープゼリー バナナ
4 18	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 無塩 せきベーコン 卵 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ なたね油 ホットケーキミックス	にんにく しょうが たまねぎ 乾し いたけ 人参 ニラ えのき はくさ い パナナ	牛乳 あられ	牛乳 バナナケーキ
5 19	水	ごはん 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 シーチキン	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 じゃが芋	人参 もやし ニラ たまねぎ えの き わかめ ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ポテトフライ
6 20	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 ホキ 豚Bロース肉 絹ごし豆 腐	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 じゃが芋 しらたき 三温 糖	にんにく しょうが たまねぎ 人参 なめこ わかめ 長ねぎ マーコッ ト	牛乳 ビスケット	牛乳 黒棒 マーコッ ト
7 21	金	うどん汁 ちくわの磯部揚げ 焼き芋	牛乳 蒸しかまぼこ 鶏もも肉 焼き 竹輪 シーチキン 焼きのり	うどん 小麦粉 片栗粉 なたね油 さつまいも はいが米 あわ 押し麦 三温糖	たまねぎ 人参 乾しいたけ 長 ねぎ あおのり オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 みそ入りおにぎり オレンジ
8 15	土	牛丼 豆腐とエノキのみそ汁	牛乳 牛かたロス 沖縄豆腐 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 しらたき 三温糖 ホットケーキミックス なた ね油	たまねぎ 人参 こまつな えのき さんとうさい ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアケーキ バナナ
10 24	月	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め コーンスープ バナナ	牛乳 合い挽肉 粉チーズ 若鶏さ さ身 絹ごし豆腐 卵	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 片栗粉 強力粉 オート ミール 三温糖	にんにく たまねぎ セロリ 人参 ピーマン 乾しいたけ かぼちゃ コーン クリームコーン パセリ パナ ナ レーズン	牛乳 ビスケット	牛乳 オートミールクッキー
11 25	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 棒チーズ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 無塩せき ベーコン プロセスチーズ シーチキ ン	コッペパン じゃが芋 小麦粉 はい が米 押し麦 あわ	たまねぎ 人参 マッシュルーム水 煮 キャベツ ブロッコリー しめじ ひじき ねぎ	牛乳 あられ	麦茶 ジュースおにぎり
12 26	水	ごはん 大根のそぼろ煮 カットコーン 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 沖縄豆 腐 きな粉	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 片栗粉 麩 コッペパン 黒砂糖	大根 人参 乾しいたけ しょうが コーン こまつな ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 揚げパン
13 27	木	ごはん 魚のてんぷら 白菜と小松菜のおかか和え もずくスープ	牛乳 めかじき 焼き竹輪 花かつ お 絹ごし豆腐	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖	はくさい こまつな 人参 もやし も ずく 乾しいたけ みつ葉 レモン 汁 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 紅芋パイ (JA女性部) りんご
14 28	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜炒め 絹ごし豆腐のすまし汁	牛乳 豚Bロース肉 無塩せきベー コン 絹ごし豆腐 かつおかつお節 べにざけ 焼きのり	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油	たまねぎ しょうが こまつな 人参 コーン わかめ えのき 大根 ねぎ オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 鮭おにぎり オレンジ
22	土	ハヤシライス わかめスープ	牛乳 牛かたロス 沖縄豆腐 無塩 せきボーウィンナー プロセスチー ズ	はいが米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦粉 食パン市販品	にんにく たまねぎ マッシュルーム 水煮 人参 えのき 長ねぎ わか め マーコッ ト	牛乳 クラッカー	牛乳 ハムチーズトースト マーコッ ト

## 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ります。年長さん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。