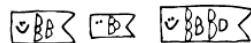


# 令和5年度 5月 給食献立表



□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あります。  
 □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
18	月木	ごはん 鶏から揚げ じゃがいもソテー 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 無塩せきベーコン 絹ごし豆腐	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 強力粉	たまねぎ 赤ピーマン 人参 しめじ にんにく パセリ わかめ ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 麦てんぷら
19	火金	ごはん ハンバーグ キャベツのレモン和え あかね芋のポタージュスープ	牛乳 合い挽肉 沖縄豆腐 無添加ポークランチョンミート 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 三温糖 さつまいも 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 かぼちゃ パナナ	牛乳 あられ	牛乳 ちんびん バナナ
13	土	クープジュシー 鶏とごぼうのみそ汁 読谷村産のとうもろこし	牛乳 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 鶏もも肉 沖縄豆腐 きな粉	米 なたね油 食パン 黒砂糖	刻み昆布 人参 枝豆 乾しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根 まいたけ こまつな とうもろこし パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 きな粉ラスク バナナ
22	月	モズク丼 けんちん汁 棒チーズ	牛乳 豚・ひき肉 厚揚げ プロセスチーズ 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 さつまいも こんにやく ホットケーキミックス	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 ピーマン もずく 大根 にんじん ごぼう 乾しいたけ 長ねぎ かぼちゃ パナナ ゴーヤ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゴーヤーチップ(8) かぼちゃクッキー(22) バナナ
23	火	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 無塩せきベーコン ヨーグルト 花かつお 焼きのり	コッペパン なたね油 じゃが芋 マカロニ 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 キャベツ 塩昆布	牛乳 あられ	麦茶 おかかおにぎり
24	水	ごはん ささみフライ 千切りチー ゆし豆腐汁	牛乳 ささ身 豚Bロース肉 ゆし豆腐 シーチキン 花かつお	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ながいも	にんにく 人参 切り干し大根 乾しいたけ 刻み昆布 こまつな アーサ もずく ねぎ キャベツ あおのり	牛乳 クラッカー	牛乳 おこのみ焼き
25	木	トウモロコシごはん 鯖のみそ煮 小松菜と鶏ささみの梅和え イナムドウチ汁	牛乳 さば ささ身 花かつお 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 なたね油 こんにやく	とうもろこし 昆布 しょうが こまつな-ゆで 人参 梅干し 大根 乾しいたけ ねぎ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 たいやき りんご
26	金	野菜そば ゲルクの竜田揚げ ブロッコリーの和え物	普通牛乳 豚Bロース肉 シーチキン	沖縄そば なたね油 片栗粉 ごま 三温糖 はいが米 あわ さつまいも	たまねぎ きくらげ-乾 キャベツ 人参 ニラ もやし にんにく しょうが ブロッコリー 昆布 オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 さつま芋おにぎり オレンジ
27	土	三色丼 豆腐のスープ	牛乳 豚・ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳 プロセスチーズ	はいが米 なたね油 三温糖 ホットケーキミックス	コーン たまねぎ 人参 乾しいたけ こまつな えのき 長ねぎ オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ入り人参 蒸しケーキ オレンジ
29	月	ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚Bロース肉 卵 プレーンヨーグルト	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 三温糖 片栗粉 マヨネ 小麦粉	しょうが たけのこ-水煮 ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 人参 きゅうり たまねぎ レーズン はくさい 乾しいたけ いちご-ジャム-低糖度 パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 スコーン バナナ
30	火	ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきの鶏そぼろ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 ホキ 鶏・ひき肉 油揚げ 花かつお	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 ごま	たまねぎ ひじき 人参 こまつな しめじ ねぎ 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
31	水	たけのこ御飯 豆腐の真砂揚げ きゅうりとわかめの和え物 赤だし汁	牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 鶏・ひき肉 絹ごし豆腐 プロセスチーズ	はいが米 あわ なたね油 片栗粉 三温糖 ごま 食パン	人参 たけのこ-水煮 乾しいたけ ねぎ 枝豆 きゅうり もやし わかめ 大根 えのき 長ねぎ たまねぎ ピーマン	牛乳 あられ	牛乳 ピザトースト



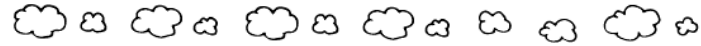
## 5月のおきなわ行事食事情 / チンピン、ポーポー、あまがし...?!



旧暦5月4日はユッカヌヒーと呼ばれ、各地の漁村や港町では豊漁祈願のハーリーが盛大に開催されます。各家庭ではポーポーやチンピンが作られます。

5月5日は本土から伝来し「端午の節句」とよばれ病気や災難が起こらないよう願う行事です。お祝いする代表的な食べ物に、ちまきや柏餅がありますが、沖縄ではあまがしを作り、邪気払いといわれている菖蒲の葉を添えていただきます。あまがしとは小豆、緑豆、押し麦、黒糖などで作られ「沖縄風ぜんざい」ともいわれています。

沖縄料理を家庭でいただく機会が少なくなりましたが、給食では5月の行事食として「チンピン」を提供します♪



## 5月8日は何の日?

正解は「ゴーヤの日」!

ゴーヤは油を使うことで苦みがやわらぎ子どもたちも食べやすくなります。「ゴーヤーチップ」にしおやつに提供したいと思います!

## 「旬のおいしい食材たち」

読谷村の農家さんの協力もあり  
 たくさん村産食材を取り入れています。  
 旬の食材は美味しい上に栄養価も豊富!

とうもろこし、トマト、あかね芋、長ねぎ  
 じゃがいも、にんじん

