



令和5年度 6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 午前10時	全児 午後3時
1 22	木	ごはん 揚げだし豆腐 キャベツの梅かつお和え 中身汁	牛乳 沖縄豆腐 焼き竹輪 花かつお 豚・中身 豚Bロース肉 ヨーグルト ヤクルト	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 こんにやく はちやぐみ	大根 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 梅干し 乾しいたけ しょうが	牛乳 ビスケット	牛乳 はちやぐみ 元気ヨーグルト
2 16	金	小豆入り花見ご飯 いわしのみぞれ煮 ゴーヤーともずくの和風サラダ 豚汁	牛乳 小豆缶詰 いわしのみぞれ煮 焼き竹輪 もずく 豚Bロース肉 沖縄豆腐 きな粉	はいが米 あわ 押し麦 ごま 三温糖 こんにやく さといも タピオカ粉 黒砂糖	梅干し ゴーヤー きゅうり 人参 しょうが ごぼう 大根 ねぎ りんご	牛乳 あられ	牛乳 黒糖くず餅 りんご
3 10	土	中華丼 わかめスープ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	はいが米 押し麦 あわ なたね油 片栗粉 強力粉 黒砂糖 三温糖	たまねぎ 人参 しめじ はくさい ビーマン わかめ 乾しいたけ たけのこ 長ねぎ レーズン オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 黒糖アガラサー オレンジ
5 19	月	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 沢煮椀	牛乳 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	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 車麩 さつまいも ごま	しょうが ねぎ 人参 キャベツ もやし こまつな 大根 乾しいたけ みつ葉	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋
6 20	火	ごはん 魚のマリネ パパイヤリチー なすのみそ汁	牛乳 ホキ 豚Bロース肉 厚揚げ もずく 塩抜き シーチキン	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 なたね油 三温糖 ながいも	たまねぎ トマト きゅうり パパイア 人参 ニラ なす ねぎ バナナ	牛乳 あられ	牛乳 ひらやーちー バナナ
7 21	水	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 卵 かむかむおやつこんぶ	はいが米 あわ 押し麦 さつまいも 三温糖 じゃが芋 コーンスターチ 小麦粉	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン はくさい たまねぎ えのき ゴーヤー バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ゴーヤーケーキ こんぶ
8 29	木	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	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 キャロットゼリー	たまねぎ 人参 乾しいたけ ビーマン たけのこ きゅうり チンゲンサイ えのき バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 キャロットゼリー バナナ
9 30	金	ナス入りミートスパゲティ 魚のオープン焼き へちまスープ	牛乳 牛・ひき肉 豚・ひき肉 豚・レバー ベにざけ プロセスチーズ タイ産 花かつお 焼きのり	スパゲッティ マヨレ じゃが芋 はいが米 あわ	たまねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 なす ビーマン ホールトマト パセリ 赤ピーマン へちま コーン オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 チーズおかかおにぎり オレンジ
17 24	土	焼きそば トマトのスープ バナナ	牛乳 豚Bロース肉 鶏もも肉 ベにざけ プロセスチーズ	中華めん なたね油 片栗粉 はいが米 あわ 押し麦	人参 キャベツ もやし たまねぎ えのき トマト ねぎ バナナ 枝豆 塩昆布	牛乳 クラッカー	麦茶 鮭と枝豆のおにぎり 棒チーズ
12 26	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え 冬瓜のスープ	牛乳 牛かたロス プレーンヨーグルト 沖縄豆腐 シーチキン	米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦粉 片栗粉 食パン マヨレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 水煮 人参 ミックスフルーツ バナナ こまつな かぼちゃ とうがん えのき ねぎ コーン きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 ツナサンド
13 27	火	コッペパン 鮭フライのタルタルソース ラタウイユ チキンクリームスープ	牛乳 ベにざけ 鶏もも肉	コッペパン 小麦粉 卵粉 なたね油 マヨレ じゃが芋 はいが米 あわ 押し麦 ごま	たまねぎ ピクルス パセリ なす 黄ピーマン トマト にんにく キャベツ 人参 マッシュルーム 水煮 からし な オレンジ	牛乳 あられ	麦茶 からし菜とじゃこおにぎり オレンジ
14 28	水	ちらしずし 西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 アーサ汁	牛乳 焼きのり ホキ 鶏・ひき肉 沖縄豆腐 あずき・こしあん ゼラチン	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 なたね油 片栗粉 糖	人参 きゅうり 大根・べつたら漬 とうがん 乾しいたけ しょうが アーサ えのき ねぎ てんぐさ・角寒天 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 水ようかん バナナ
15	木	黒米入りご飯 鶏つくね 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏・ひき肉 沖縄豆腐	はいが米 押し麦 あわ やまのいも・やまといも 卵粉 なたね油 三温糖 片栗粉 こんにやく・しらたき ごま	しょうが 長ねぎ れんこん しそ こまつな 人参 きゅうり かぼちゃ しめじ たまねぎ みつ葉 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 誕生日ケーキ



＼蒸し暑い季節を乗り切る／ 献立作成ポイント！



雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい季節です。蒸し暑い季節が続くと体力や食欲が低下してしまいがちです。

そこで6月の献立は、酢飯や和え物などさっぱりとしたメニューを取り入れています。また、食欲低下時にもしっかりエネルギーが摂れるように汁物や副菜に芋類を忍ばせ栄養価底上げを意識しています！

酢豚や魚のマリネ、ゴーヤーケーキなど食べ慣れないメニューもありますが、たくさんの食経験をし、成長してほしいと思います♪

「 読谷村産の食材紹介 」

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！

パパイア、冬瓜、へちま、小松菜、トマト
モーウイ、ゴーヤー

