



令和6年6月 給食献立表



読谷村立保育所

- 【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。

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
						午前10時	午後3時
1 8 29	土	中華丼 わかめスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム、ゼラチン	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、三温糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、わかめ、乾しいたけ、たけのこ、長ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアムース スノーボール(29) バナナ
3 17	月	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶるー 沢煮椀	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、牛乳、きな粉	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、車麩、ロールパン、黒砂糖	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 あられ	牛乳 揚げパン
4 18	火	コッペパン 鮭フライのタルタルソース ラウトウイユ 押し麦入りクリームスープ	べにざけ、鶏もも肉、豆乳、プロセスチーズ、しらす、花かつお、焼きのり、かむかむおやつこんぶ	コッペパン、小麦粉、パン粉、なたね油、マヨレ、じゃが芋、押し麦、はいが米、あわ	たまねぎ、ピクルス、バセリ、なす、黄ピーマン、トマト、にんにく、人参	牛乳 クラッカー	麦茶 チーズおかかおにぎり かむかむおやつこんぶ
5 19	水	ごはん 鶏肉のピナップルソース焼き さやいんげんのカラフルサラダ なすと厚揚げのみそ汁	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、卵	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、さつまいも、ごま、マヨレ、小麦粉	パインアップル、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、赤ピーマン、さやいんげん、なす、ねぎ、グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 カントリークッキー グレープフルーツ
6 20	木	ごはん 鶏つくね 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	鶏、ひき肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、やまいも、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉、こんにゃく、ごま	しょうが、長ねぎ、れんこん、しそ、葉こまつな、人参、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	牛乳 くずもち バナナ
7 21	金	小豆入り花見ご飯 さばの照り焼き キャベツの梅かつお和え 中身汁	小豆、缶詰さば、焼き竹輪、花かつお、豚、中身、豚Bロース肉、牛乳、豆乳、卵	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、こんにゃく、さつまいも、ごま	梅干し、しょうが、キャベツ、こまつな、人参、コーン、乾しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト りんご
10 24	月	ハヤシライス ゴーヤーとツナのさっぱり和え もずくスープ	牛かたロース、シーチキン、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、じゃが芋、小麦粉、三温糖、黒砂糖、なたね油	たまねぎ、マッシュルーム水煮、人参、大根、ゴーヤー、きゅうり、長ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ちんびん オレンジ
11 25	火	ごはん 野菜と魚の中華風甘酢あん きゅうりとささみのゴマ和え 赤だし汁	ホキ、ささ身、絹ごし豆腐、牛乳、卵、豆乳、プロセスチーズ、無塩せきポークウインナー(ホーメル)	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま、マヨレ、ホットケーキミックス	たまねぎ、人参、乾しいたけ、ピーマン、たけのこ、もやし、きゅうり、大根、えのき、長ねぎ、キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 きやべつマフィン
12 26	水	黒米入り御飯 揚げだし豆腐 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	沖縄豆腐、豚Bロース肉、油揚げ、牛乳、ごしあん、ゼラチン	はいが米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、こんにゃく、三温糖、ごま	大根、ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ、たまねぎ、しめじ、寒天、バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 水ようかん バナナ
13 27	木	ちらしずし 西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 アーサ汁	焼きのり、ホキ、鶏、ひき肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、片栗粉、はちやぐみ、シークワサーゼリー	人参、きゅうり、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	牛乳 ビスケット	牛乳 シークワサーゼリー はちやぐみ
14 28	金	ナス入りミートスパゲティ 鶏肉の香草焼き へちま入り野菜スープ	牛、ひき肉、生豚、ひき肉、豚、レバー、鶏もも肉、沖縄豆腐、シーチキン、プロセスチーズ	マカロニ、スパゲティ、乾じゃが芋、はいが米、押し麦、あわ	たまねぎ、人参、マッシュルーム水煮、なす、ピーマン、ホルト、トマト、にんにく、へちま、コーン、ひじき、ほしひじき、ねぎ	牛乳 あられ	麦茶 ジュースにおにぎり 棒チーズ
15 22	土	ビビンバ風井ぶり 豆腐のみそ汁	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、牛乳、しらす	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、ごま、ながいも、小麦粉	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつな、人参、たまねぎ、わかめ、ねぎ、ニラ、コーン、オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 コーンとシラスのひらやちー オレンジ



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せて早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

「むし歯予防の3原則」

- 1 仕上げ磨きをする
- 2 食事やおやつ時間を決める
- 3 定期的にかかりつけの歯科医院に通う

歯に良いおやつを選ぼう

むし歯になりにくいおやつ (Good for teeth): さとうが少なし、歯にくっつきにくい。おにぎり、野菜・果物、ふかしもち、スナック菓子、ホットケーキ、ドーナツ、クッキー、グミ、キャンディー、キャラメル、かみかみこんぶ、せんべい、チーズ、ゼリー、プリン、アイスキャンディー、ケーキ、チョココート、ラムネ、ソフトキャンディー。

むし歯になりにくいおやつ (Bad for teeth): さとうが多い、歯にくっつきやすい。ジュース、お茶、牛乳、ヨーグルト、おしぼり、菓子パン、ウエハース、100%ジュース、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料。