



令和5年度 7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 8 29	土	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	牛乳 豚・ひき肉 沖繩豆腐 無塩せきベーコン(ホームル) 豆乳	米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 はるさめ ホットケーキミックス コーンフレーク	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 かぼちゃ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃクッキー オレンジ
3 24	月	ターメリックライス 夏野菜カレー パパイアサラダ 冬瓜スープ	牛乳 鶏もも肉 無添加ポークランチョンミート(ホームル) 卵 豆乳 プロセスチーズ 無塩せきポークウインナー(ホームル)	米 あわ 押し麦 じゃが芋 三温糖 片栗粉 マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ へちま なす コーン 人参 パパイア きゅうり とうがん 乾しいたけ ねぎ キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 きやべつマフィン
4 18	火	コッパパン 鮭のパン粉焼き オクラとじゃがいものカレー風味ソテー ミネストローネ	牛乳 ホキ 粉チーズ 無塩せきベーコン(ホームル) シーチキン	コッパパン・学校給食用 パン粉 じゃが芋 米 押し麦 あわ	にんにく オクラ 赤ピーマン まいたけ たまねぎ 人参 キャベツ ホールトマト ひじき ねぎ すもも	牛乳 クラッカー	麦茶 ジューシーおにぎり すもも
5 19	水	ごはん 肉団子の甘酢あん ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 豚Bロース肉 沖繩豆腐 花かつお もずく シーチキン プロセスチーズ	米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 食パン マヨドレ	しょうが たまねぎ 人参 ひじき ゴーヤー もやし えのき 大根 ねぎ コーン プルーン	牛乳 ビスケット	牛乳 コーントースト プルーン 読谷産パン(5)
6 20	木	黒米入りご飯 グルクンの竜田揚げ ナーベラーンプシー すまし汁	牛乳 豚Bロース肉 沖繩豆腐 卵	米 押し麦 あわ 片栗粉 なたね油 三温糖 こんにやく 小麦粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	にんにく しょうが へちま こまつな 人参 ニラ 乾しいたけ えのき 大根 ねぎ すいか	牛乳 あられ	牛乳 ぼーぼー (JA女性部) スイカ
7	金	手作りふりかけおにぎり お星さまハンバーグ 白菜と小松菜のおかか和え フルーツヨーグルト和え セタそうめん汁	牛乳 しらす 花かつお 星形ハンバーグ 焼き竹輪 プレーンヨーグルト 豆乳	米 あわ 三温糖 ごま そうめん ホットケーキミックス なたね油	あおのり はくさい こまつな 人参 もやし ミックスドフルーツ はいが米 パナナ オクラ 乾しいたけ ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアケーキ
10 31	月	ごはん ひじきのふりかけ ウンチェー炒め 豚ソーキ汁	牛乳 花かつお 豚・ばら・脂身つき	米 あわ 押し麦 三温糖 ごま なたね油 片栗粉	ひじき にんにく 人参 たけのこ きくらげ もやし ようさい 昆布 とうがん こまつな ねぎ ゴーヤー パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゴーヤーチップ バナナ
11 25	火	ごはん 豚レバーかつ(タルタルソース) キャベツのレモン和え 小松菜とさつま芋のスープ	牛乳 豚・レバー 無添加ポークランチョンミート(ホームル) 絹ごし豆腐 卵	米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 卵 なたね油 マヨドレ 三温糖 さつまいも ごま	しょうが ビクルス たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 こまつな すいか	牛乳 あられ	牛乳 カントリークッキー スイカ
12 26	水	小豆入り花見ご飯 豆腐ハンバーグ モーウイときゅうりの和え物 チムシンジ	牛乳 小豆 沖繩豆腐 豚・ひき肉 シーチキン 豚・レバー 豚Bロース肉 生クリーム 卵	米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 マヨドレ ごま じゃが芋 さつまいも	梅干し 長ねぎ 人参 乾しいたけ れんこん きゅうり コーン 大根 ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト りんご
13 27	木	黒米入り御飯 魚のてんぷら(卵なし) 納豆和え なめこのみそ汁	牛乳 きはだまぐろ 挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 押し麦 あわ 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 もち粉 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり まいたけ はくさい なめこ わかめ 長ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 紅芋ごま団子 (JA女性部) バナナ
14 28	金	味噌うどん 焼き芋 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え	牛乳 豚Bロース肉 プロセスチーズ 花かつお 味付いなりあげ	うどん-ゆで 三温糖 ごま さつまいも 米 あわ 押し麦	大根 人参 しょうが にんにく こまつな ブロッコリー ミントマツ きゅうり 大根・べつたら漬	牛乳 あられ	牛乳 いなり寿司
15 22	土	モズク丼 小松菜のみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 もずく 沖繩豆腐 豆乳	米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 車麩 さつまいも なたね油	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 パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 春巻さつま芋パイ バナナ
21	金	スパゲティボーゴレ 鶏肉の香草焼き かぼちゃスープ	牛乳 無塩せきベーコン(ホームル) あさり・缶詰 鶏もも肉 シーチキン 焼きのり	スパゲティ 片栗粉 米 あわ 押し麦 三温糖	にんにく たまねぎ しめじ 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン パセリ かぼちゃ こまつな コーン オレンジ	牛乳 クラッカー	麦茶 みそ入りおにぎり オレンジ



セタの行事食「そうめん」

＼本格的な暑さに備えましょう！

セタの行事食に「そうめん」があります。

奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」という小麦粉料理がルーツといわれ、無病息災の意味が込められています。また、天野川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。

セタのメニューを楽しみにしていただきね♪



暑さが日ごとに増えています。暑さに慣れていないこの季節は食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとりて体力をそなえていきましょう。

今月もたくさんの夏野菜、果物が登場しますよ～！
オクラ、ゴーヤー、モーウイ、ハチマ、
冬瓜、パパイア、すいか、すもも

