

令和6年8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。

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
15	木	ハンダマご飯 魚のねぎ味噌焼き おくらとささみの和え物 夏野菜の豚汁	ホキ、ささ身、豚Bロース肉、かつお節、牛乳、卵	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、ごま、こんにやく、さいとも、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	ねぎ、オクラ、きゅうり、人参、塩昆布、なす、とうがんと、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ぼーぼー バナナ
16	金	クーブジュシー いわしの梅煮 大根と人参の和物(2) べったら漬(16) イナムドウチ汁	シーチキン、豚Bロース肉、蒸しかまぼこ、厚揚げ、牛乳、クリームチーズ、卵、豆乳	米、なたね油、三温糖、こんにやく、小麦粉	刻み昆布、人参、枝豆、乾しいたけ、大根、きゅうり、大根、ねぎ、かぼちゃ、豆乳	牛乳 あられ	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ
31	土	モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐、牛乳、豆乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、ホットケーキミックス、さつまいも、コーンフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、枝豆、ピーマン、わかめ、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋とシリアルのかッキー オレンジ
26	月	ごはん 鯖のカルー粉揚げ ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁	さば、沖縄豆腐、牛乳、卵、プレーンヨーグルト	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、さつまいも、三温糖、麩、小麦粉	しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン、こまつな、えのき、ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコチップスコーン
20	火	コッパバン 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 冬瓜ポターージュ	鶏もも肉、無添加ポークランチョンミート、豆乳、花かつお、焼きのり	コッパバン、なたね油、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、はいが米、あわ、ごま	たまねぎ、人参、しめじ、トマト、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、レーズン、とうがんと、パセリ、塩昆布、桃	牛乳 あられ	麦茶 塩昆布おにぎり 桃
21	水	炊き込みピラフ 魚のシークワーサーソースかけ じゃが芋とピーマンのソテー 豆腐とたまねぎのスープ	無塩せきポークウィンナー、ホキ、無塩せきベーコン、沖縄豆腐、かつお節、牛乳、粉チーズ、豆乳	はいが米、あわ、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、じゃが芋	たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン、シークワーサー 果汁レモン汁、ピーマン、にんにく、人参、えのき、ねぎ、しめじ、すいか	牛乳 クラッカー	牛乳 しめじチーズサブレ スイカ
22	木	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き ひじきのサラダ ヘチマのみそ汁	鶏もも肉、シーチキン、粉チーズ、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、はちや棒、果肉入りフルーツゼリー	梅ひし、しょうが、ほしひじき、人参、きゅうり、へちま、えのき、ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 はちや棒 フルーツゼリー
23	金	沖縄そば 焼き芋 からし菜炒め	豚・ばら、蒸しかまぼこ、沖縄豆腐、シーチキン、花かつお、棒チーズ	沖縄そば、三温糖、焼き芋、麩、ごま、はいが米、あわ、押し麦	乾しいたけ、ねぎ、からし、なもやし、人参、ゴーヤー	牛乳 あられ	麦茶 ゴーヤーとおかかの おむすび 棒チーズ
10	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 元気ヨーグルト	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、牛乳、卵、豆乳、元気ヨーグルト	はいが米、三温糖、なたね油、ホットケーキミックス	昆布、人参、乾しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、こまつな、バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアケーキ バナナ
27	火	ごはん 鶏から揚げ ゴーヤーともずくの和風和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁	鶏もも肉、焼き竹輪、もずく、塩抜き、厚揚げ、かたくちいわし、煮干し、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、なたね油、いりごま 白、じゃが芋、食パン 6枚切り、ごま	ゴーヤー、きゅうり、人参、しょうが、しめじ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 セサミトースト
14	水	黒米入り御飯 ハンバーグ パパイアイチー アーサ汁	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、豚Bロース肉、牛乳、もずく、シーチキン	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、じゃが芋、ながいも、小麦粉	梅干し、たまねぎ、パパイア、人参、きくらげ、ニラ、アーサ、えのき、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 もずくとニラのひらやちー オレンジ
28	水	焼きそば ケチャップウインナー ポテトフライ フルーツポンチ コーンスープ	豚Bロース肉、無塩せきポークウィンナー、絹ごし豆腐、牛乳、もずく、シーチキン	中華めん、なたね油、じゃが芋、片栗粉、ながいも、小麦粉	人参、キャベツ、もやし、ミックスフルーツ、バナナ、たまねぎ、乾しいたけ、かぼちゃ、コーン、クリームコーン、パセリ、ニラ、オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 もずくとニラのひらやちー オレンジ
29	月木	中華丼 わかめスープ キャロットゼリー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、キャロットゼリー、紅芋、三温糖、水あめ、いりごま 白	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 あられ	牛乳 紅芋のチーズがらめ バナナ
30	金	夏野菜ときのこのスパゲティ 魚のパン粉焼き 冬瓜とオクラのスープ	無塩せきベーコン、ホキ、粉チーズ、かつお節	スパゲティ、パン粉、片栗粉、はいが米、あわ、さつまいも、ごま	にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、なす、ピーマン、とうがんと、オクラ、えのき、ねぎ、昆布	牛乳 クラッカー	麦茶 さつま芋おむすび
17 24	土	刻み大豆のドライカレー キャベツスープ	豚・ひき肉、大豆、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、小麦粉、強力粉、黒砂糖、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、えのき、レーズン、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 黒糖アガラサー バナナ



暑い日が続く、疲れがたまりやすい季節です。栄養と休養をしっかりとって元気にすごしましょう。

園の給食でも、食欲が増進するカレー味のメニューや、さっぱり食べられるシークワーサーを使ったメニューを提供していきます。

28日のプール閉めにはお楽しみメニューもありますよ♪



【 ウンケージュシー 】

米・・・2合 豚肉・・・50g 人参・・・1/3本
枝豆・・・20g 刻み昆布・・・3g 干しシイタケ・・・4g
油揚げ・・・15g 薄口しょうゆ・・・大さじ2/3
かつおだし・・・2合メモリまで ねぎ・・・適量

- ①具材は食べやすい大きさにカットする。
- ②米、具材、調味料を炊飯器に入れ、かつおだしを2合のメモリまで入れる。
- ③炊飯！炊き上がったたらねぎを混ぜ込んでできあがり



ジュシーってなあに？

ジュシーの語源は雑炊ですが、沖縄では固い炊き込みご飯もやわらかい雑炊も「ジュシー」とよびます。

炊き込みご飯を「クファジュシー」
雑炊を「ポロボロジュシー、ヤファラジュシー」といいます。

クファジュシーは、盆のウンケーや冬至といった年中行事にお供えします。