

令和5年度 8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 らないようにする	1～2歳児	全児
						午前10時	午後3時
1 15	火	ごはん もち粉チキン もやしと人参の和え物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 シーチキン 油揚げ	はいが米 あわ 押し麦 もち粉 小麦粉 コンスターチ 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋	長ねぎ にんにく もやし 人参 ブロccoli わかめ たまねぎ ねぎ シークワーサー果汁100% 温州みかん 缶詰 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 シークワーサーゼリー バナナ
2 29	水 火	ハヤシライス フルーツヨーグルト 春雨スープ	牛乳 牛かたロス 無塩せきベーコン(ホーメル)	米 押し麦 あわ じゃが芋 小麦粉 はるさめ 食パン 三温糖 ごま	にんにく たまねぎ マッシュルーム 水煮 人参 パナナ えのき はくさい ミックスフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 セサミトースト
3 17	木	ごはん さばの竜田揚げ おくらとささみの和え物 ゆし豆腐汁	牛乳 さば ささ身 ゆし豆腐 もずく	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	にんにく しょうが オクラ きゅうり 人参 塩昆布 アーサ ねぎ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 たいやき りんご
4 18	金	沖縄そば 焼き芋 ゴーヤーともずくの和風和え	牛乳 豚ばら 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 もずく シーチキン 焼きのり	沖縄そば 三温糖 さつまいも ごま はいが米 あわ 押し麦	乾しいたけ ねぎ ゴーヤー きゅうり 人参 しょうが みかん	牛乳 ビスケット	麦茶 みそ入りおにぎり みかん
5 12	土	牛丼 豆腐とエノキのみそ汁	牛乳 牛かたロス 沖縄豆腐	はいが米 あわ 押し麦 しらたき 三温糖 小麦粉 粉糖	たまねぎ 人参 こまつな えのき さんとうさい ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアスノーボール バナナ
7 21	月	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチェー炒め 赤だし汁	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 クリームチーズ 卵 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 小麦粉	梅ひしお しょうが にんにく 人参 たけのこ きくらげ もやし ようさい 大根 えのき 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ
8 22	火	胚芽ロールパン 魚のシークワーサーソースかけ ジャーマンポテト 冬瓜のクリームスープ(豆乳)	牛乳 ホキ 無塩せきベーコン(ホーメル) 粉チーズ 鶏もも肉 豆乳 花かつお 焼きのり	胚芽ロールパン 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 はいが米 あわ ごま	シークワーサー果汁100% レモン汁 たまねぎ 赤ピーマン パセリ とうがん 人参 マッシュルーム 水煮 ブロccoli 塩昆布 桃	牛乳 ビスケット	麦茶 塩昆布おにぎり 桃
9 31	水 木	黒米入り御飯 みそカツ 小松菜ゴマ和え さつまい	牛乳 豚Bロース肉 鶏もも肉 シーチキン 花かつお こんぶ	はいが米 押し麦 あわ 小麦粉 小麦粉 なたね油 三温糖 こんにゃく ごま さつまいも ながいも	こまつな 人参 きゅうり 大根 ごぼう はくさい キャベツ あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 おこのみ焼き こんぶ
10 24	木	ごはん 魚のねぎ味噌焼き パパイアイリチー 夏野菜の豚汁	牛乳 ホキ 豚Bロース肉	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 こんにゃく さといも-冷凍	ねぎ パパイア 人参 きくらげ ニラ なす とうがん すいか	牛乳 ビスケット	牛乳 くずもち (JA女性部) スイカ
25	金	夏野菜ときのこのスパゲティ チキンのふーちばー焼き コーンスープ	牛乳 豚Bロース肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ベにざけ 焼きのり	スパゲティ マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 はいが米 あわ 押し麦	にんにく たまねぎ しめじ なす トマト ピーマン よもぎ 人参 乾しいたけ かぼちゃ コーン クリーム コーン パセリ オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 鮭おにぎり オレンジ
19 26	土	三色丼 チンゲン菜のスープ	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 片栗粉 ホットケーキミックス	コーン(缶詰) たまねぎ 人参 乾しいたけ こまつな チンゲンサイ えのき みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ入り 人参蒸しケーキ みかん
14 28	月	クープジュージー いわしの梅煮 大根と人参の和え物 中身汁	牛乳 鶏むね肉 蒸しかまぼこ 油揚げ シーチキン 豚・小腸-ゆで 豚・大腸-ゆで 豚Bロース肉 卵 豆乳	米 三温糖 こんにゃく なたね油 ホットケーキミックス	刻み昆布 ごぼう 人参 枝豆 乾しいたけ 大根 きゅうり しょうが ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ
16 30	水	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め キャベツスープ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 沖縄豆腐 元気ヨーグルト ヤクルト	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 玄米棒	にんにく たまねぎ セロリ 人参 ピーマン キャベツ えのき パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 玄米棒 バナナ
23	水	手作りふりかけおにぎり 豚肉のBBQ焼き フルーツポンチ 野菜スープ	牛乳 しらす 花かつお 豚Bロース肉 豆乳	はいが米 あわ 三温糖 ごま なたね油 マカロニ じゃが芋 ホットケーキミックス	あおのり たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく ミックスフルーツ パナナ 人参 キャベツ トマト	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアケーキ



＼暑さを乗り切る！／ 8月給食献立作成のポイント！

夏本番！厳しい暑さが続きます。
献立を一工夫し、しっかり食べて、
元気に毎日をすごしましょう。

- ①炭水化物でエネルギーをしっかりと摂る → おにぎりになると手に取って食べやすい♪
ハヤシライスやひき肉と野菜のケチャップ炒め等の丼ものは食べやすく、しっかり栄養が摂れます！
- ②具だくさんの汁物 → 冷たい食べ物で疲れた胃腸に消化のよい汁物で野菜やたんぱく質を補いましょう！
- ③さっぱり献立 → 梅やシークワーサー、酢を使い食欲増進！消化も助けてくれます^^

