

令和5年度 9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	金	カレーうどん ちくわのオープン焼き きゅうりと春雨の和え物	牛乳 豚Bロース肉 油揚げ 焼き竹輪 プロセスチーズ 無添加ポークランチョンミート(ホームル) シーチキン	うどん 片栗粉 マヨレ ほろさめ 三温糖 ごま はいが米 あわ 押し麦	たまねぎ 乾しいたけ 人参 チンゲンサイ あおのり きゅうり まいたけ レモン汁 ねぎ もも	牛乳 ビスケット	麦茶 まいたけ入りおにぎり 桃
2 9	土	そうめんチャンプルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ	牛乳 シーチキン 豚Bロース肉 厚揚げ プロセスチーズ しらす 花かつお 焼きのり	そうめん なたね油 さつまいも はいが米 あわ ごま 三温糖	たまねぎ 人参 きくらげ キャベツ ニラ 大根 しめじ ねぎ 塩昆布 温州みかん	牛乳 あられ	麦茶 おかかおにぎり みかん
4 25	月	ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきの鶏そぼろ炒め たまねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ホキ 鶏・ひき肉 沖縄豆腐 生クリーム ゼラチン	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃが芋	たまねぎ ひじき 人参 こまつな しめじ ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアムース バナナ
5 19	火	コッペパン かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー きのこのクリームスープ	牛乳 合い挽肉 豆乳 無添加ポークランチョンミート(ホームル) 無塩せきベーコン(ホームル) 花かつお	コッペパン・学校給食用 小麦粉 なたね油 はいが米 あわ 三温糖 ごま	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ ブロッコリー 人参 たけのこ マッシュルーム 生しいたけ しめじ バセリ ひじき オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 ひじきのおにぎり オレンジ
6 20	水	ごはん サンマのかばやき きゅうりとわかめの和え物 豚汁	牛乳 さま 豚Bロース肉 沖縄豆腐 卵 かむかむおやつこんぶ	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま こんにやく さといも コーンスターチ 小麦粉	きゅうり もやし オクラ わかめ ごぼう 人参 大根 ねぎ ゴーヤー パナナ	牛乳 あられ	牛乳 ゴーヤーケーキ こんぶ
7 21	木	ごはん ささみフライ 冬瓜のそぼろ煮 なめこのみそ汁	牛乳 ささ身 鶏・ひき肉 絹ごし豆腐 卵	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 片栗粉 強力粉 オートミール	にんにく とうがん 人参 乾しいたけ しょうが なめこ 長ねぎ わかめ レーズン りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 オートミールクッキー りんご 誕生日ケーキ(21)
8 22	金	黒米入り御飯 鶏肉の照り焼き ゴーヤーときゅうりの梅マヨ和え 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ささ身 花かつお 沖縄豆腐	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 なたね油 ごま マヨレ 麩 全粒粉	ゴーヤー きゅうり 人参 梅干し こまつな えのき ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 麦てんぷら(べにや)
16 30	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 バナナ	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 沖縄豆腐 きな粉 豆乳	はいが米 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 パナナ すもも・プルーン	牛乳 あられ	牛乳 きな粉の蒸しケーキ プルーン
11 29	月 金	ごはん 麻婆ナス パンバンジー風サラダ 白菜のスープ	牛乳 豚・ひき肉 沖縄豆腐 ささ身	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま さつまいも 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 なす 乾しいたけ ニラ もやし きゅうり たまねぎ はくさい	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋のてんぷら 十五夜うさぎ(29)
12 26	火	ごはん 魚のチーズ味噌焼き 筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	牛乳 ベにざげ プロセスチーズ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 きな粉	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 コッペパン・学校給食用 黒砂糖	人参 ごぼう たけのこ 乾しいたけ さやいんげん 乾燥わかめ-素干し えのき 大根 みつ葉	牛乳 ビスケット	牛乳 揚げパン
13 27	水	小豆入り花見ご飯 ハンバーグ きゅうりとブロッコリーのカニカマ和え イナムドウチ汁	牛乳 小豆缶詰 合い挽肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ 豚Bロース肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ シーチキン	はいが米 あわ 押し麦 なたね油 じゃが芋 三温糖 ごま こんにやく	梅干し たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン 大根 人参 乾しいたけ ねぎ ひじき 梨	牛乳 あられ	麦茶 ジュースーおにぎり 梨
14 28	木	きのこの炊き込みご飯 ししやもてんぷら キャベツの梅かつお和え アーサ汁	牛乳 成鶏・もも、皮なし ししやも 焼き竹輪 花かつお 沖縄豆腐 かつくちいわし・煮干し 卵	米・精白米(陸稲) 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	しめじ たけのこ 乾しいたけ きくらげ 人参 バセリ キャベツ きゅうり コーン 梅干し アーサ えのき ねぎ 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 ぼーぼー (JA女性部) みかん
15	金	カレーライス コーンスープ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 卵	はいが米 押し麦 あわ 小麦粉 じゃが芋 なたね油 片栗粉 強力粉・1等 オートミール 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ 人参 ブロッコリー 乾しいたけ かぼちゃ コーン クリームコーン バセリ レーズン もも	牛乳 ビスケット	牛乳 オートミールクッキー 桃

9月29日(金)は旧暦8月15日、八月十五夜(ハチグツジュウグヤ)です。中秋の名月といわれおり1年で最も美しい月といわれています。

沖縄では、豊作への感謝の気持ちをこめて、畑の作物と楕円形の白い餅に茹でた小豆をまじった「ふちゃぎ」を仏壇や火の神にお供えます。各家では月見をしながらこの「ふちゃぎ」を食べ来年もまた豊作でありますように、十五夜の月に祈願します。

保育所では誤嚥の危険性があるため「ふちゃぎ」の提供はできませんが、十五夜うさぎ饅頭を提供しますので楽しみにしてください♪

季節の行事食

