

令和6年9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
2 30	月	ごはん 麻婆ナス パンパンジー風サラダ 春雨スープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、ささ身、牛乳、きな粉	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま、はるさめ、コッペパン、黒砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、なす、乾しいたけ、ニラ、もやし、きゅうり、えのきはくさい	牛乳 ビスケット	牛乳 揚げパン
3 17	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・ひき肉、豚・ひき肉、豆乳、無添加ポークランチョンミート、無塩せきベーコン、シーチキン、焼きのり	コッペパン、小麦粉、なたね油、はいが米、あわ、押し麦、三温糖	たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、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、パセリ、グレープフルーツ	牛乳 あられ	お茶 みそ入りおにぎり グレープフルーツ 十五夜うさぎ饅頭(17)
4 18	水	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ キャベツの梅かつお和え たまねぎとじゃが芋のみそ汁	沖縄豆腐、豚・ひき肉、もずく、塩抜き、焼き竹輪、花かつお、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、じゃが芋、なたね油	長ねぎ、乾しいたけ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ねり梅、たまねぎ、しめじ、わかめ、ねぎ、ゴーヤー、梨	牛乳 クラッカー	牛乳 ゴーヤーチップ 梨
5 19	木	小豆入り花見ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじきの鶏そぼろ炒め 中身汁	小豆、ホキ、鶏、ひき肉、豚、小腸、ゆで豚、大腸、ゆで豚Bロース肉、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、いなむるちこんにゃく、紅芋、グラニュー糖	梅干し、たまねぎ、ほしひじき、人参、こまつな、乾しいたけ、しょうが、ねぎ、ブルーベリー	牛乳 ビスケット	牛乳 紅芋パイ ブルーン 誕生日ケーキ(19)
6 20	金	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	さんま、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま、さといも	きゅうり、もやし、オクラ、わかめ、ごぼう、人参、大根、ねぎ、県産アセロラシロップ、バナナ	牛乳 あられ	牛乳 アセロラゼリー バナナ
7 14	土	そうめんチャンプルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ	シーチキン、豚Bロース肉、厚揚げ、棒チーズ、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、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、ねぎ、塩昆布、オレンジ	牛乳 クラッカー	お茶 手作りふりかけおにぎり オレンジ
9	月	ごはん ししゃものでんぶ(卵なし) かぼちゃのそぼろ煮 赤だし汁	ししゃも、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、豆乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、ホットケーキミックス、あかね芋	しそ、葉、かぼちゃ、人参、乾しいたけ、しょうが、大根、えのき、長ねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 あかね芋とりんごの ケーキ
10 24	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤーときゅうりの梅マヨ和え 冬瓜のみそ汁	鶏もも肉、ささ身、花かつお、沖縄豆腐、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、マヨレ、タピオカ粉、黒砂糖	ゴーヤー、きゅうり、人参、ねり梅、とうがん、にんじん、乾しいたけ、ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 黒糖くず餅 オレンジ
11 25	水	黒米入り御飯 鮭の西京焼き 筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	べにざけ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、強力粉、オートミール、無塩	人参、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、さやいんげん、わかめ、えのき、大根、みつ葉、レーズン、梨	牛乳 クラッカー	牛乳 オートミールクッキー 梨
12 26	木	ごはん 名古屋風鶏手羽唐揚げ ハワイヤサラダ 根菜と油揚げのみそ汁	鶏手羽先、無添加ポークランチョンミート、油揚げ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま、さつまいも	にんにく、パパイア、きゅうり、人参、大根、ごぼう、はくさい、長ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	牛乳 お米de豆乳プリンタルト バナナ
13 27	金	カレーうどん ゴーヤー入りかき揚げ(卵なし) フルーツヨーグルト和え	豚Bロース肉、油揚げ、魚肉ソーセージ、プレーンヨーグルト、鶏もも肉	うどん、片栗粉、小麦粉、なたね油、はいが米	たまねぎ、乾しいたけ、人参、チンゲンサイ、ゴーヤー、かぼちゃ、ミックスフルーツ、バナナ、しめじ、たけのこ、きくらげ	牛乳 クラッカー	お茶 きのこの炊き込み おにぎり
21 28	土	三色丼 豆腐のとわかめのみそ汁	豚・ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、豆乳	はいが米、なたね油、三温糖、さつまいも	コーン、たまねぎ、人参、乾しいたけ、こまつな、えのき、長ねぎ、わかめ、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 春巻きさつまいもパイ バナナ

給食おやつレシピ
りんごとあかね芋のケーキ

- ・りんご 1/2個
- ・卵 1個
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・バター or オイル 大きじ5
- ・あかね芋 1/2本
- ・豆乳 大きじ1
- ・砂糖 大きじ1

- ①りんごと芋は1cm角に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックス、砂糖、なたね油、シナモン、①を加えてさっくり混ぜる。
- ③型に流し180℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。

沖縄の行事食

9月17日(火)は旧暦8月15日、八月十五夜(ハチグッチュグヤ)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ぶした「ふっちゃぎ」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「ふっちゃぎ」を食べ、来年もまた豊作でありますようにと、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「ふっちゃぎ」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♪

