



令和6年12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 午前10時	全児 午後3時
2月16日	月	ごはん 肉団子の甘酢あん かぼちゃとマカロニのサラダ白菜のスープ	豚・ひき肉、ファミリアチーズ、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、ホットケーキミックス、粉糖	しょうがたまねぎ、人参、ほしじま、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、しいたけ、りんご、ジュース、レーズン	ビスケット 牛乳	パネトーネ風ケーキ 牛乳
3月17日	火	コッペパン 鮭の黄金焼き ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	ペにぎげ、牛かたロス、鶏系卵	コッペパン、マヨネーズ、粉さつまいも、三温糖、じゃが芋、小麦粉、はいが米、あわ、押し麦	クリームコーン、パセリ、ブロッコリー、ブロッコリー、カリフラワー、ミックス、人参、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、小松菜、しいたけ、しょうが	あられ 牛乳	セーフアン お茶
4月18日	水	黒米入り御飯 きびなごフライ甘辛煮 ほうれん草ともやしのゴマ和え 赤だし汁	きびなご、絹ごし豆腐、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、なたね油、三温糖、すりごま、白もち粉、タピオカ粉	ほうれん草、人参、もやし、きくらげ、大根、えのき、わかめ、長ねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、オレンジ	クラッカー 牛乳	島人参と大根のちぢみ オレンジ 牛乳
5月19日	木	ごはん タンダーチキン キャベツのガーリックソテー クラムチャウダー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、あさり、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、じゃが芋、小麦粉、もち粉、三温糖、ごま、片栗粉、なたね油	にんにく、しょうが、キャベツ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、バナナ	ビスケット 牛乳	紅芋ごま団子 バナナ 牛乳 誕生日ケーキ(19)
6月20日	金	ごはん 冬至ジュース(20) ささみフライ 白菜と小松菜のおかか和え イナムドゥ汁	ささ身、焼き竹輪、花かつお、豚Bロース肉、カステラ、かまぼこ、厚揚げ、豆乳、きな粉、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、いなむらこ、にんにく、タピオカ粉	にんにく、はくさい、小松菜、人参、もやし、大根、しいたけ、ねぎ、りんご	あられ 牛乳	豆乳くずもち りんご 牛乳
7月14日	土	モスク井 豆腐とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐、豆乳、牛乳	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、コーンフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ、かぼちゃ、温州みかん	あられ 牛乳	かぼちゃクッキー みかん 牛乳
9月23日	月	ごはん 鶏もも肉のレモン漬け 小松菜炒め じゃが芋ときのこのスープ	鶏もも肉、無塩せきベーコン、鶏もも肉、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、食パン、マヨネーズ	レモン汁、小松菜、もやし、人参、コーン、しめじ、たまねぎ、長ねぎ、マッシュルーム、しいたけ、しょうが、きゅうり	あられ 牛乳	ツナサンド 牛乳
10月24日	火	ごはん ホキのてんぷら 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のみそ汁	ホキ、豚・ひき肉、沖縄豆腐、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま、黒	大根、人参、しいたけ、しょうが、たまねぎ、小松菜、ねぎ、温州みかん	クラッカー 牛乳	かぼちゃのマフィン(10) カントリークッキー みかん 牛乳
11月11日	水	ごはん みそカツ 納豆和え 里芋のみそ汁	豚・ヒレ肉、挽きわり納豆、沖縄豆腐	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、さといも、玄米、黒砂糖	切り干し大根、人参、きゅうり、しいたけ、はくさい、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	ビスケット 牛乳	玄米ドリンク 肉まん
12月26日	木	小豆入り花見ご飯 鱧のねぎ味噌焼き かぶの和え物 チムシング	小豆、魚、さば、シーチキン、豚・レバー、豚Bロース肉、元気ヨーグルト、ヤクルト、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、じゃが芋	梅干し、ねぎ、大根、かぶ、小松菜、かぶ、葉、人参、大根、バナナ	あられ 牛乳	元気ヨーグルト バナナ 牛乳
13月27日	金	豆乳みそちゃんぽん 焼き芋 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え	豚Bロース肉、蒸しかまぼこ、豆乳、ファミリアチーズ、花かつお、しらす	中華めん、なたね油、焼き芋、はいが米、あわ、押し麦、いりごま、白	人参、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、からし、な、ブルーベリー	クラッカー 牛乳	さつま芋と栗のタルト・バナナ(13) からし菜とじゃこおにぎり(27) ブルーベリー お茶
21月28日	土	中華丼、わかめと春雨のスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム、ゼラチン	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、はるめ、三温糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、わかめ、しいたけ、長ねぎ、バナナ	ビスケット 牛乳	ココアムース バナナ 牛乳
25月25日	水	スバゲティミートソース クリスマスチキン マッシュポテト ブロッコリーソテー 野菜スープ サングリア	牛・ひき肉、豚・ひき肉、鶏・チューリップ、無添加ボークランチョンミート、かつお、かつお節、生クリーム、牛乳	マカロニ、スパゲッティ、三温糖、片栗粉、なたね油、じゃが芋、マヨネーズ、マカロニ	にんにく、たまねぎ、人参、マッシュルーム、ホールのトマト、ブロッコリー、赤パプリカ、コーン、えのき、りんご、ジュース、バナナ、ミックスフルーツ、いちご	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ イチゴ 牛乳

12月21日冬至には健康祈願 冬至じゅーしー

- 米 2合
- 油揚げ 15g
- 豚肉 50g
- ねぎ 適量
- 刻み昆布 3g
- 干しシイタケ 4g
- 薄口しょうゆ 大さじ2/3
- 人参 1/3本
- 里芋又は田芋 100g
- かつおだし 2合メモリまで

- 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！炊き上がったらねぎを混ぜ込んでできあがり



行事食を通して食への関心アップ

今年も残りわずかとなりました。

クリスマスや新年の準備など、買い物や食卓、台所でのお手伝いは、食への関心が高まる良い機会です！

慌ただしい年末年始ですが、行事食を通して豊かな食経験を増やしていきましょう^^



「家庭でできる食育」

クリスマスメニューと一緒に考える♪
買い物リストを書いて一緒に買い物に行く
冬至ジュースと一緒に作る
家族そろって食卓を囲む