



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、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、まいたけ、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 | さつまいもと栗のタルト・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