



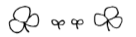
令和7年5月 給食献立表

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

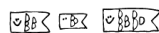
□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□ 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。



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 19	木 月	ごはん グルクンの竜田揚げ きゅうりと春雨の和え物 赤だし汁	無添加ポークランチョンミート、絹ごし豆腐、かむかむおやつこんぶ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、はるさめ、三温糖、いりごま 白、小麦粉、紅芋、砂糖	にんにく、しょうが、きゅうり、人参、大根、えのき、わかめ、長ねぎ	牛乳 ビスケット	紅芋パイ(1) 麦天ぷら(19) こんぶ 牛乳
2 20	金 火	焼きそば チキンのふーちばー焼き かぼちゃスープ	豚Bロース肉、鶏もも肉、卵、あずき・つぶしあん、牛乳	中華めん、なたね油、マヨレ、パン粉、片栗粉、三温糖、小麦粉、もち粉、米油	人参、キャベツ、もやし、よもぎ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、コーン	牛乳 あられ	こいのぼりどら焼き(2) 鮭おにぎり、ブルーネ(20) 牛乳
7 21	水	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え 白菜とマカロニのスープ	牛かたロース、プレーンヨーグルト、卵、豆乳、ファミリアチーズ、無塩せきポークウインナー、牛乳	米、押し麦、あわ、じゃが芋、小麦粉、マカロニ、マヨレ、ホットケーキミックス	たまねぎ、マッシュルーム水煮、人参、ミックスフルーツ、バナナ、はくさい、えのき、キャベツ	牛乳 クラッカー	きやべつマフィン 牛乳
8 22	木	トモロコシごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋とピーマンのソテー 小松菜のみそ汁	豚Bロース肉、無塩せきポークウインナー、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、じゃが芋、うずまさ麩、片栗粉	昆布、たまねぎ、しょうが、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、えのき、ねぎ、ゴーヤー、りんご	牛乳 ビスケット	ゴーヤーチップ りんご 牛乳
9 23	金	うどん汁 豆腐の真砂揚げ きゅうりともずくの和風和え	鶏もも肉、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、焼き竹輪、もずく、牛乳	うどん、片栗粉、なたね油、いりごま 白、三温糖、お米de国産かぼちゃのマフィン	たまねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、枝豆、きゅうり、バナナ	牛乳 あられ	米粉かぼちゃマフィン バナナ 牛乳
10 17	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 元氣ヨーグルト	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、元氣ヨーグルト、豆乳、ファミリアチーズ、牛乳	はいが米、ホットケーキミックス	刻み昆布、人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、こまつな、バナナ	牛乳 クラッカー	チーズ入り人参蒸しケーキ バナナ 牛乳
12 26	月	ごはん ホキの甘酢あんかけ ひじきとアスパラの鶏そぼろ炒め イナムドウ汁	ホキ、鶏・ひき肉、豚Bロース肉、カステラかまぼこ、厚揚げ、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、いなむるちこんにやく、ホットケーキミックス、バター、コーンフレーク	たまねぎ、ほしひじき、人参、アスパラガス、大根、しいたけ、ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	人参クッキー オレンジ 牛乳
13 27	火	コッペパン マカロニのカントリー炒め ブロッコリーとツナのサラダ プロセッコとポタージュスープ	豚Bロース肉、シーチキン、豆乳、鶏もも肉	コッペパン、マカロニ、三温糖、はいが米、あわ、なたね油	人参、たまねぎ、さやいんげん、にんにく、ブロッコリー、ブロッコリーカリフラワー ミックス、コーン、かぼちゃ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	牛乳 あられ	たけのこ炊き込み御飯の おにぎり お茶
14 28	水	ごはん ささみフライ 千切りリチー じゃが芋のみそ汁	ささ身、豚Bロース肉、油揚げ、かたくちいわし・煮干し、豆乳、牛乳、生クリーム、ゼラチン	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、じゃが芋	にんにく、人参、切り干し大根、しいたけ、刻み昆布、こまつな、しめじ、たまねぎ、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	ココアムース バナナ 牛乳
15 29	木	ごはん もち粉チキン 小松菜と鶏ささみの梅和え トマトと根菜の味噌汁	鶏もも肉、ささ身、花かつお、豚Bロース肉、厚揚げ、もずく 塩抜き、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、花麩、ながいも すりおろし	長ねぎ、にんにく、こまつな、もやし、人参、ねり梅、トマト、はくさい、大根、ねぎ、ニラ	牛乳 ビスケット	誕生日ケーキ(15) もずくとニラのひらやちー カットコーン 牛乳
16 30	金	ごはん 鯖のみそ煮 紅芋とチーズのサラダ 大根と豆腐のすまし汁	さば、ファミリアチーズ、絹ごし豆腐、豆乳、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、紅芋、マヨレ、小麦粉、なたね油	しょうが、きゅうり、人参、りんご、大根、しいたけ、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ぼーぼー(味噌入り) バナナ 牛乳
24 31	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、かつお・かつお節、棒チーズ、しらす、花かつお	そうめん、なたね油、さつまいも、はいが米、あわ、いりごま 白、三温糖	たまねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ、塩昆布、オレンジ	牛乳 クラッカー	おかかおにぎり オレンジ お茶

5月の行事食



こどもの日…こいのぼりやき

こどもの成長や幸福を願う日といわれています。こいのぼりおやつをお楽しみに！

ゴーヤーの日…ゴーヤーチップ

「ゴー(5)ヤー(8)」という語呂合わせから1997年に沖縄県が提唱した記念日！

ゴーヤーの出荷が増えるシーズンちなんであるそうです。

ユッカヌヒー…ポーポー

今回提供するポーポーは、小麦粉生地油味噌をまいた沖縄料理です。

旧暦5/4(5/30)のユッカヌヒーはこどもの健やかな成長を願い、

ポーポーやチンピンをお供えたそうです。

5月の地産地消費材

ゴーヤー、トマト、アスパラガス、さやいんげん、
とうもろこし、紅芋、じゃがいも、人参

できるだけ読谷村産、沖縄県産の食材を使用しています♪
お野菜は、ゆんた市場より納品されます ^ ^
ご家族で買い物する際にも旬の食材を探してみてください♪



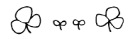


令和7年5月 給食献立表

読谷村立保育所(南)

□【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

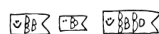
□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。



□ 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。

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 19	木 月	ごはん グルクンの竜田揚げ きゅうりと春雨の和え物 赤だし汁	無添加ポークランチョンミート、絹ごし豆腐、かむかむおやつこんぶ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、はるさめ、三温糖、いりごま、白小麦粉、紅芋、砂糖	にんにく、しょうが、きゅうり、人参、大根、えのき、わかめ、長ねぎ	牛乳 ビスケット	紅芋パイ(1) 麦天ぷら(19) こんぶ 牛乳
2 20	金 火	焼きそば チキンのふーちばー焼き かぼちゃスープ	豚Bロース肉、鶏もも肉、牛乳	中華めん、なたね油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、小麦粉、上新粉、米油、三温糖	人参、キャベツ、もやし、よもぎ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、コーン、バナナ	牛乳 あられ	こいのぼりビスケット(2) 鮭おにぎり、ブルーノ(20) 牛乳
7 21	水	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え 白菜とマカロニのスープ	牛かたロース、プレーンヨーグルト、卵、豆乳、ファミリアチーズ、無塩せきポークウインナー、牛乳	米、押し麦、あわ、じゃが芋、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、ホットケーキミックス	たまねぎ、マッシュルーム水煮、人参、ミックスフルーツ、バナナ、はくさい、えのき、キャベツ	牛乳 クラッカー	きやべつマフィン 牛乳
8 22	木	トウモロコシごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋とピーマンのソテー 小松菜のみそ汁	豚Bロース肉、無塩せきポークウインナー、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、じゃが芋、うずまき麺、片栗粉	昆布、たまねぎ、しょうが、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、えのき、ねぎ、ゴーヤー、りんご	牛乳 ビスケット	ゴーヤーチップ りんご 牛乳
9 23	金	うどん汁 豆腐の真砂揚げ きゅうりともずくの和風和え	鶏もも肉、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、焼き竹輪、もずく、牛乳	うどん、片栗粉、なたね油、いりごま、白、三温糖、お米de国産かぼちゃのマフィン	たまねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、枝豆、きゅうり、バナナ	牛乳 あられ	米粉かぼちゃマフィン バナナ 牛乳
10 17	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 元氣ヨーグルト	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、元氣ヨーグルト、豆乳、ファミリアチーズ、牛乳	はいが米、ホットケーキミックス	刻み昆布、人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、こまつな、バナナ	牛乳 クラッカー	チーズ入り人参蒸しケーキ バナナ 牛乳
12 26	月	ごはん ホキの甘酢あんかけ ひじきとアスパラの鶏そぼろ炒め イナムドウ汁	ホキ、鶏・ひき肉、豚Bロース肉、カステラかまぼこ、厚揚げ、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、いなむるちん、にんじん、ホットケーキミックス、バター、コーンフレーク	たまねぎ、ほしひじき、人参、アスパラガス、大根、しいたけ、ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	人参クッキー オレンジ 牛乳
13 27	火	コッペパン マカロニのカントリー炒め ブロッコリーとツナのサラダ 人参とかぼちゃのポタージュスープ	豚Bロース肉、シーチキン、豆乳、鶏もも肉	コッペパン、マカロニ、三温糖、はいが米、あわ、なたね油	人参、たまねぎ、さやいんげん、にんにく、ブロッコリー、ブロッコリーカリフラワー ミックス、コーン、かぼちゃ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	牛乳 あられ	たけのこ炊き込み御飯の おにぎり お茶
14 28	水	ごはん ささみフライ 千切りリチー じゃが芋のみそ汁	ささ身、豚Bロース肉、油揚げ、かたくちいわし・煮干し、豆乳、牛乳、生クリーム、ゼラチン	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、じゃが芋	にんにく、人参、切り干し大根、しいたけ、刻み昆布、こまつな、しめじ、たまねぎ、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	ココアムース バナナ 牛乳
15 29	木	ごはん もち粉チキン 小松菜と鶏ささみの梅和え トマトと根菜の味噌汁	鶏もも肉、ささ身、花かつお、豚Bロース肉、厚揚げ、もずく、塩抜き、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、花麩、ながいも、すりおろし	長ねぎ、にんにく、こまつな、もやし、人参、ねり梅、トマト、はくさい、大根、ねぎ、ニラ	牛乳 ビスケット	誕生日ケーキ(15) もずくとニラのひらやちー カットコーン 牛乳
16 30	金	ごはん 鯖のみそ煮 紅芋とチーズのサラダ 大根と豆腐のすまし汁	さば、ファミリアチーズ、絹ごし豆腐、豆乳、シーチキン、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、紅芋、マヨネーズ、小麦粉、なたね油	しょうが、きゅうり、人参、りんご、大根、しいたけ、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ぼーぼー(味噌入り) バナナ 牛乳
24 31	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、かつお・かつお節、棒チーズ、しらす、花かつお	そうめん、なたね油、さつまいも、はいが米、あわ、いりごま、白、三温糖	たまねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ、塩昆布、オレンジ	牛乳 クラッカー	おかかおにぎり オレンジ お茶

5月の行事食



こどもの日…こいのぼりやき

こどもの成長や幸福を願う日といわれています。こいのぼりおやつをお楽しみに！

ゴーヤーの日…ゴーヤーチップ

「ゴー(5)ヤー(8)」という語呂合わせから1997年に沖縄県が提唱した記念日！

ゴーヤーの出荷が増えるシーズンちなんであるそうです。

ユッカヌヒー…ポーポー

今回提供するポーポーは、小麦粉生地にお味噌をまいた沖縄料理です。

旧暦5/4(5/30)のユッカヌヒーはこどもの健やかな成長を願い、

ポーポーやチンピンをお供えしたそうです。

5月の地産地消費材

ゴーヤー、トマト、アスパラガス、さやいんげん、
とうもろこし、紅芋、じゃがいも、人参

できるだけ読谷村産、沖縄県産の食材を使用しています♪
お野菜は、ゆんた市場より納品されます ^ ^
ご家族で買い物する際にも旬の食材を探してみてください♪

