



令和7年11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 午前10時	全児 午後3時
4 18	火	ごはん ゲルケンの竜田揚げ ブロッコリーときゅうりのごまサラダ キャベツの味噌汁	油揚げ、卵、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 すりごま 白、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、バター	にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、 コーン、オクラ、人参、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、ねぎ、こまつな、パイン	ビスケット 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳
5 19	水	くりの炊き込みご飯 ちくわの磯部揚げ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	油揚げ、焼き竹輪、沖縄豆腐、シーチキン、牛乳	米、くり、小麦粉、片栗粉、なたね油、 いりごま 白、三温糖、上新粉、無塩バター、米油	しいたけ、人参、あおのり、こまつな、きくらげ、 大根、えのき、わかめ、ねぎ、オレノジ	あられ 牛乳	スコッティッシュビスケット オレンジ 牛乳
6 20	木	ごはん 手作りふりかけ からし菜炒め 豚ソーキ汁	しらす、花かつお、沖縄豆腐、シーチキン、牛乳、こまなしミニフィッシュ	米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま 白、 車麩、なたね油、強力粉、小麦粉、グラニュー糖	あおのり、からしな、もやし、人参、昆布、 冬瓜、こまつな、ねぎ	クラッカー 牛乳	人参アガラサー ゴマなしミニフィッシュ 牛乳
7 21	金	あんかけ焼きそば コンスープ ヨーグルト	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(明治)、鶏もも肉	中華めん、なたね油、片栗粉、米、三温糖	しょうが、白菜、人参、もやし、長ねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、玉ねぎ、しいたけ、 かぼちゃ、コーン、クリームコーン、 パセリ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、柿	ビスケット 牛乳	鶏ごぼうおにぎり 柿 お茶
8 15	土	モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐、牛乳、 生クリーム、セラチン	米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、 枝豆、わかめ、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	ココアムース バナナ 牛乳
10	月	ごはん 名古屋風鶏手羽唐揚げ おからサラダ なすのみそ汁	鶏手羽先、おから、厚揚げ、卵、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 三温糖、いりごま 白、しらが芋、マヨネーズ、 ポットケーキミックス	にんにく、人参、きゅうり、玉ねぎ、なす、 しめじ、ねぎ、かぼちゃ	クラッカー 牛乳	かぼちゃマフィン 牛乳
11 25	火	コッペパン 鮭と秋野菜のグラタン キャベツのガーリックソテー トマトスープ	べにざけ、豆乳、ピザ用チーズ、無塩せきベーコン、 鶏もも肉、しらす、花かつお、棒チーズ	コッペパン、さつまいも、マカロニ・乾、 なたね油、小麦粉、米、あわ、いりごま 白、 三温糖	玉ねぎ、れんこん、しめじ、キャベツ、 人参、コーン、にんにく、カットトマト、えのき、 塩昆布	ビスケット 牛乳	手作りふりかけおにぎり 棒チーズ お茶
12 26	水	ごはん 酢豚 小松菜と鶏ささみの梅和え 中華スープ	豚・ヒレ肉、ささ身、花かつお、絹ごし豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 三温糖	玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、 たけのこ、こまつな、もやし、ねり梅、チンゲンサイ、 えのき、バナナ	あられ 牛乳	お米de国産りんごのタルト バナナ 牛乳
13 27	木	ちらしずし 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりと春雨の和え物 なめこのみそ汁	刻みのり、鶏もも肉、無添加ポークランチョンミート、 絹ごし豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、 はるさめ、いりごま 白、片栗粉	人参、きゅうり、べつたら漬、マーマレード・ ジャム、もやし、なめこ、わかめ、大根、 長ねぎ、ごぼう、りんご	クラッカー 牛乳	甘辛ごぼう りんご 牛乳
14 28	金	和風スパゲティ ししやもてんぶら わかめスープ	シーチキン、刻みのり、ししやも、絹ごし豆腐、 豆乳、卵黄、牛乳	スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、なたね油、 食パン 6枚切り、紅芋、バター、三温糖	にんにく、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、 人参、こまつな、わかめ、しいたけ、 たけのこ、長ねぎ	ビスケット 牛乳	紅芋スイートポテト 牛乳
22 29	土	豚丼 わかめと油揚げのみそ汁	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、 ポットケーキミックス、バター、さつまいも、 コーンフレーク	玉ねぎ、人参、こまつな、わかめ、えのき、 ねぎ、オレンジ	クラッカー 牛乳	さつま芋クッキー オレンジ 牛乳
17	月	ごはん 鰯のカレー粉揚げ 大根サラダ 里芋のみそ汁	さば、シーチキン、花かつお	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 マヨネーズ、三温糖、すりごま 白、 いなむる、ちこんにやく、さといも・冷凍小麦粉、 ながいも、すりおろし、冷凍	しょうが、大根、人参、きゅうり、 コーン、しいたけ、冬瓜、ねぎ、 キャベツ、あおのり、ブルーネ	あられ 牛乳	おこのみ焼き ブルーネ お茶

11月16日は「いい芋の日」

沖縄県では11月16日は「いい芋の日」です。芋のことを方言で「いむ」や「うむ」ということから語呂合わせで「芋の日」に決めました。

また、11月は芋の旬の時期でもあります。ビタミン、ミネラル食物繊維も豊富で美容や健康にもオススメ食材！こどものおやつにもぴったりです。

給食では14日、28日に紅芋スイートポテトを提供したいと思います。

／ 紅芋スイートポテト スト ／

【材料】

- ・食パン 4枚
- ・紅芋 1本(200g)
- ・バター 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・豆乳 大さじ1
- ・卵黄 1個

- ①さつま芋は皮をむいて2cmくらいの角切りにする。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②鍋にお湯をすて、さつま芋が熱いうちにバターを加えつぶしながら混ぜる。
- ③さらに砂糖、豆乳も加えなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④パンに③をのせて広げて表面に卵黄を塗ります。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。

