



令和7年7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
1 15	火	ごはん ホキのねぎ味噌焼き モーウィときゅうりの和え物 チムシنج	ホキ、シーチキン、豚レバー、豚Bロース肉、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、マヨネーズ、すりごま 白、じゃが芋、強力粉、オートミール	ねぎ、きゅうり、人参、コーン、大根、レーズン、オレンジ	牛乳 ビスケット	オートミールクッキー オレンジ 牛乳
2 16	水	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツの梅かつお和え ゆし豆腐汁	豚ひき肉、焼き竹輪、花かつお、ゆし豆腐、もずく、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、食パン、すりごま 黒、すりごま 白	しょうがたまねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、ねり梅、アーサ、ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	セサミトースト 牛乳
3 17	木	黒米入り御飯 グルクンから揚げのレモン漬け 納豆和え 中身汁	グルクン、挽きわり納豆、豚中身、豚Bロース肉、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、三温糖、こんにやく	レモン汁、切り干し大根、人参、きゅうり、まいたけ、はくさい、しいたけ、しょうが、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	くずもち バナナ 牛乳
4	金	ちらしずし お星さまハンバーグ ブロッコリーソテー 七夕そうめん汁	刻みのり、錦糸卵、星形ハンバーグ、せきベーコン、乳酸菌飲料乳製品、ゼラチン	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、そうめん、グラニュー糖	人参、きゅうり、べつたら漬、ブロッコリー、しめじ、コーン、オクラ、しいたけ、みかん缶	牛乳 ビスケット	サーターアランダギー こんぶ 牛乳
5 12	土	じゃーじゃー麵 中華スープ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ファミリアチーズ、しらす、花かつお、焼きのり	うどん、三温糖、片栗粉、はいが米、あわ	しょうがたまねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きゅうり、ミニトマト、チンゲンサイ、えのき	牛乳 あられ	チーズおかかおにぎり お茶
7 28	月	ガバオライス もやしと人参の和え物 ミネストローネ	さわら、豚ひき肉、鶏ひき肉、シーチキン、かつお節、卵、こんぶ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 白、じゃが芋、黒砂糖、小麦粉	黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、もやし、人参、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト	牛乳 クラッカー	七夕ゼリー★せんべい(7) サーターアランダギー(28) こんぶ(28) 牛乳
8 22	火	コッペパン サワラのシークワサーソースかけ キャベツのガーリックソテー かぼちゃのクリーム煮	ホキ、鶏むね肉、豆乳、もずく、シーチキン	コッペパン、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、はいが米、あわ、押し麦	シークワサー、果汁、レモン汁、キャベツ、しめじ、人参、コーン、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、すいか	牛乳 ビスケット	もずく入りみそおにぎり スイカ お茶
9 23	水	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチエー炒め なめこのみそ汁	鶏もも肉、絹ごし豆腐	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、玄米、黒砂糖	ねり梅、しょうが、にんにく、人参、たけのこ、さくらげ、もやし、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	牛乳 あられ	玄米ドリンク 肉まん お茶
10 24	木	ハンダマご飯 ちくわの磯部揚げ 三色和え ナーベールランブシー	焼き竹輪、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、片栗粉、なたね油、すりごま 白、三温糖、はちやぐみ	梅干し、あおのり、こまつな、人参、もやし、へちま、ニラ、しいたけ	牛乳 クラッカー	シークワサーゼリー はちやぐみ 牛乳
11 25	金	味噌うどん ホキのポテト焼き ヨーグルト	油揚げ、豚Bロース肉、ホキ、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、牛乳	うどん、三温糖、すりごま 白、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、なたね油、さつまいも	大根、人参、こまつな、しょうが、にんにく、パセリ、ゴーヤー、たまねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	ゴーヤーのかき揚げ りんご 牛乳
19 26	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	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、強力粉、黒砂糖	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、レーズン、バナナ	牛乳 あられ	黒糖アガラサー バナナ 牛乳
14 29	月火	ターメリックライス 大豆と夏野菜のドライカレー フルーツヨーグルト和え 冬瓜と春雨のスープ	豚ひき肉、大豆、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	はいが米、あわ、精白粒、押し麦、なたね油、小麦粉、はるさめ、片栗粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、ピーマン、コーン、人参、ミックスフルーツ、バナナ、とうがん、しいたけ、オクラ、ねぎ、レーズン	牛乳 クラッカー	人参ケーキ 牛乳
18 30	金水	スパゲティボーゴレ タンドリーチキン 白菜のスープ	せきベーコン、あさり、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、しらす	スパゲティ、じゃが芋、はいが米、あわ、押し麦、いりごま 白	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、しょうが、はくさい、しいたけ、からしな、大石ブラム	牛乳 ビスケット	からし菜とじゃこおにぎり すもも お茶
31	木	ごはん みそカツ ゴーヤーとツナのさっぱり和え 里芋のみそ汁	豚ヒレ肉、シーチキン、花かつお、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、こんにやく、さといも、冷凍、ながいも、すりおろし、冷凍	大根、人参、ゴーヤー、きゅうり、えのき、とうがん、ねぎ、キャベツ、あおのり	牛乳 あられ	おこのみ焼き 牛乳

ガバオライス レシピ



【材料】

・豚ひき肉 300g
・ピーマン 1個
・パプリカ 1個
・玉ねぎ 1個
・しめじ 1パック

★にんにく 小さじ1
★オイスターソース 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★みりん 大さじ1
★砂糖 小さじ1
★ナンプラー 小さじ1～2
★バジル 少々

・卵 人数分

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじは1cm角に切りそろえます。
- ②鍋を熱してごま油をひき、玉ねぎを炒め透き通ったらひき肉を加えて炒めます。
- ③ひき肉に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじを加えて炒め、全ての★調味料を入れて全体を混ぜ合わせます。
- ④水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけてまとめます。
- ⑤別のフライパンで目玉焼きを焼きます。
- ⑥器に、ごはん、④、目玉焼きを、盛りつけてできあがり♪

7月の旬の食材



からし菜、オクラ、冬瓜、ヘチマ、ゴーヤー、パプリカ、スイカ、すもも



7月はパプリカが旬を迎えています！
色とりどりのパプリカを
ガバオライスにして提供したいと思います☆

すももやスイカも
美味しい季節になりました。

お子さんと一緒に旬の食材を探しながら
買い物をするのも
家庭でできる食育です♪

□【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
15	火	ごはん ホキのねぎ味噌焼き モーウィときゅうりの和え物 チムシンジ	ホキ、シーチキン、豚レバー、豚Bロース肉、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、マヨネーズ、すりごま、白、じゃが芋、強力粉、オートミール	ねぎきゅうり、人参、コーン、大根、レーズン、オレンジ	牛乳 ビスケット	オートミールクッキー オレンジ 牛乳
216	水	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツの梅かつお和え ゆし豆腐汁	豚ひき肉、焼き竹輪、花かつお、ゆし豆腐、もずく、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、食パン、すりごま、黒、すりごま、白	しょうがたまねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、ねり梅、アーサ、ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	セサミトースト 牛乳
317	木	黒米入り御飯 グルクンから揚げのレモン漬け 納豆和え 中身汁	グルクン、挽きわり納豆、豚中身、豚Bロース肉、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、三温糖、こんにやく	レモン汁、切り干し大根、人参、きゅうり、まいたけ、はくさい、しいたけ、しょうが、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	くずもち バナナ 牛乳
428	金月	ガバオライス もやしと人参の和え物 ミネストローネ	豚・ひき肉、鶏・ひき肉、シーチキン、かつお・かつお節、卵、かむかむおやつこんぶ、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま、白、じゃが芋、黒砂糖、小麦粉	黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、もやし、人参、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト	牛乳 ビスケット	サーターアンダギー こんぶ 牛乳
512	土	じゃーじゃー麺 中華スープ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ファミリアチーズ、しらす、花かつお、焼きのり	うどん、三温糖、片栗粉、はいが米、あわ	しょうがたまねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きゅうり、ミニトマト、チンゲンサイ、えのき	牛乳 あられ	チーズおかかおにぎり お茶
7	月	ちらしずし お星さまハンバーグ ブロッコリーソテー セタそうめん汁	刻みのり、錦糸卵、星形ハンバーグ、せきベーコン、乳酸菌飲料乳製品、ゼラチン	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、そうめん、グラニュー糖	人参、きゅうり、べつたら漬、ブロッコリー、しめじ、コーン、オクラ、しいたけ、みかん缶	牛乳 クラッカー	セタゼリー せんべい お茶
822	火	コッペパン サワラのシークワサーソースかけ キャベツのガーリックソテー かぼちゃのクリーム煮	ホキ、鶏むね肉、豆乳、もずく、シーチキン	コッペパン、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、はいが米、あわ、押し麦	シークワサー、果汁、レモン汁、キャベツ、しめじ、人参、コーン、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、すいか	牛乳 ビスケット	もずく入りみそおにぎり すいか お茶
923	水	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチー炒め なめこのみそ汁	鶏もも肉、絹ごし豆腐	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、玄米、黒砂糖	ねり梅、しょうが、にんにく、人参、たけのこ、きくらげ、もやし、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	牛乳 あられ	玄米ドリンク 肉まん お茶
1024	木	ハンダマご飯 ちくわの磯部揚げ 三色和え ナーベラランブシー	焼き竹輪、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、片栗粉、なたね油、すりごま、白、三温糖、はちやくみ	梅干し、あおのり、こまつな、人参、もやし、へちま、ニラ、しいたけ	牛乳 クラッカー	シークワサーゼリー はちやくみ 牛乳
1125	金	味噌うどん ホキのポテト焼き ヨーグルト	油揚げ、豚Bロース肉、ホキ、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、牛乳	うどん、三温糖、すりごま、白、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、なたね油、さつまいも	大根、人参、こまつな、しょうが、にんにく、パセリ、ゴーヤー、たまねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	ゴーヤーのかき揚げ りんご 牛乳
1926	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	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、強力粉、黒砂糖	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、レーズン、バナナ	牛乳 あられ	黒糖アガラサー バナナ 牛乳
1429	月火	ターメリックライス 大豆と夏野菜のドライカレー フルーツヨーグルト和え 冬瓜と春雨のスープ	豚ひき肉、大豆、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	はいが米、あわ、精白押し麦、なたね油、小麦粉、はるさめ、片栗粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、ピーマン、コーン、人参、ミックスフルーツ、バナナ、とうがん、しいたけ、オクラ、ねぎ、レーズン	牛乳 クラッカー	人参ケーキ 牛乳
1830	金水	スパゲティボーングレ タンドリーチキン 白菜のスープ	せきベーコン、あさり、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、しらす	スパゲティ、じゃが芋、はいが米、あわ、押し麦、いりごま、白	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、しょうが、はくさい、しいたけ、からしな、大石プラム	牛乳 ビスケット	からし菜とじゃがおにぎり すもも お茶
31	木	ごはん みそカツ ゴーヤーとツナのさっぱり和え 里芋のみそ汁	豚ヒレ肉、シーチキン、花かつお、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、こんにやく、さといも、冷凍、ながいも、すりおろし、冷凍	大根、人参、ゴーヤー、きゅうり、えのき、とうがん、ねぎ、キャベツ、あおのり	牛乳 あられ	おこのみ焼き 牛乳

ガバオライス レシピ／

【材料】

・豚ひき肉 300g
・ピーマン 1個
・パプリカ 1個
・玉ねぎ 1個
・しめじ 1パック

★にんにく 小さじ1
★オイスターソース 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★みりん 大さじ1
★砂糖 小さじ1
★ナンプラー 小さじ1～2
★バジル 少々

・卵 人数分

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじは1cm角に切りそろえます。
- ②鍋を熱してごま油をひき、玉ねぎを炒め透き通ったらひき肉を加えて炒めます。
- ③ひき肉に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじを加えて炒め、全ての★調味料を入れて全体を混ぜ合わせます。
- ④水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけてとめます。
- ⑤別のフライパンで目玉焼きを焼きます。
- ⑥器に、ごはん、④、目玉焼きを盛りつけてできあがり♪



7月の旬の食材／



からし菜、オクラ、冬瓜、ヘチマ、ゴーヤー
パプリカ、スイカ、すもも



7月はパプリカが旬を迎えています！
色とりどりのパプリカを
ガバオライスにして提供したいと思います☆

すももや、スイカも
美味しい季節になりました。

お子さんと一緒に旬の食材を探しながら
買い物をするのも
家庭でできる食育です♪