



令和8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	全児
						午前10時	午後3時
1	水	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き モーウイときゅうりの和え物 赤だし汁	鶏もも肉、シーチキン、絹ごし豆腐	米、あわ、押し麦、三温糖、マヨレ、すりごま 白、玄米、黒砂糖	ねり梅、しょうが、きゅうり、人参、コーン、大根、えのき、わかめ、長ねぎ	牛乳 ビスケット	玄米ドリンク 肉まん お茶
2 16	木	黒米ごはん ホキのねぎ味噌焼き ウンチュー炒め 中身汁	ホキ、シーチキン、豚・中身、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、いなむちこんやく、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	ねぎ、にんにく、人参、たけのこ、水煮、きくらげ、もやし、ようさい、しいたけ、しょうが、オレンジ	牛乳 あられ	楚辺ぼーぼー オレンジ 牛乳
3 17	金	味噌うどん 豆腐の真砂揚げ 焼き芋	油揚げ、豚Bロース肉、沖縄豆腐、鶏ひき肉、枝豆、ダイスカットチーズ、しらす、花かつお	うどん、三温糖、すりごま 白、片栗粉、なたね油、焼き芋、米、あわ	大根、人参、こまつな、しょうが、にんにく、しいたけ、太石ブラム	牛乳 クラッカー	チーズおかかおにぎり すもも お茶
4 11	土	中華丼 わかめと豆腐のスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、小麦粉、バター、米油、三温糖、黒砂糖、粉糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、しょうが、わかめ、しいたけ、長ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	きなこスノーボール バナナ 牛乳
6 21	月火	ごはん 麻婆ナス きゅうりと春雨の和え物 冬瓜のスープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、無添加ポークランチョンミート、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、はるさめ、いりごま 白、無塩バター、小麦粉、いりごま 黒	しょうが、たまねぎ、なす、しいたけ、ニラ、きゅうり、もやし、人参、とうがん、えのき、オクラ、ねぎ、すいか	牛乳 あられ	カントリークッキー スイカ 牛乳
7	火	天の川三色ごはん お星さまハンバーグ ブロッコリーサラダ 七夕そうめん汁	鶏もも肉、絹ごし豆腐	米、なたね油、三温糖、さつまいも、そうめん、グラニュー糖	たまねぎ、人参、しいたけ、こまつな、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、オクラ	牛乳 クラッカー	七夕ゼリー せんべい お茶
22	水	カレーライス フルーツポンチ 野菜とマカロニのスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐	米、押し麦、あわ、じゃが芋、なたね油、マカロニ、片栗粉、玄米、黒砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ミックスフルーツ、バナナ、えのき、ねぎ	牛乳 ビスケット	玄米ドリンク 肉まん お茶
8 29	水	ごはん ホキのオープン焼き 小松菜と鶏ささみの梅和え ナーベールンブシー	ホキ、ピザ用チーズ、ささ身、花かつお、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、マヨレ、三温糖、食パン	あおのり、こまつな、もやし、人参、ねり梅、へちま、ニラ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳 あられ	ピザトースト 牛乳
9 23	木	ごはん みそカツ ゴーヤーとツナの和え物 アーサのスープ	豚・ヒレ肉、シーチキン、絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉	大根、人参、ゴーヤー、きゅうり、アーサ、たまねぎ、コーン、バナナ	牛乳 クラッカー	ヨーグルト バナナ 牛乳
10 24	金	ハンダマご飯 鯖のかばやき パパイアサラダ チムシンジ	さば、無添加ポークランチョンミート、豚・レバー、豚Bロース肉、シーチキン、花かつお、牛乳	米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま 白、じゃが芋、小麦粉、なかいも、すりおろし	梅干し、パパイア、きゅうり、人参、とうがん、ねぎ、キャベツ、あおのり、オレンジ	牛乳 ビスケット	おこのみ焼き オレンジ 牛乳
18 25	土	冷やし中華 肉焼売	ささ身、安心材料 肉焼売、花かつお	中華めん、三温糖、米、あわ、いりごま 白	きゅうり、もやし、人参、コーン、ほしひじき	牛乳 あられ	ひじきのふりかけおにぎり お茶
13 27	月	ごはん ささみフライ モーウイ入り外ウイユ キャベツのスープ	ささ身、無塩せきベーコン、卵、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、バター	にんにく、たまねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットマト、キャベツ、えのき、こまつな、パインアップル	牛乳 クラッカー	小松菜とパインのケーキ 牛乳
14 28	火	コッペパン サワラのシークワサーソースかけ 小松菜ソテー かぼちゃのクリーム煮	さわら、無塩せきベーコン、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、米、あわ、押し麦	シークワサー 果汁レモン汁、こまつな、キャベツ、人参、コーン、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、ブルーベリー	牛乳 ビスケット	もずく入りみそおにぎり ブルーベリー お茶
15 30	水木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐汁	鶏もも肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、花かつお、ゆし豆腐、もずく、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、紅芋、無塩バター、小麦粉	オレンジ・マーマレード・ジャム、ゴーヤー、人参、もやし、アーサ、ねぎ	牛乳 あられ	紅芋ねじり棒 牛乳
31	金	スパゲティ・ボンゴレ タンダーチキン 白菜のスープ	無塩せきベーコン、あさり・水煮、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、シーチキン	スパゲティ、米、押し麦、あわ	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、水煮、ピーマン、パセリ、しょうが、はくさい、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	ジュシーおにぎり オレンジ お茶

夏野菜cooking ★ モーウイときゅうりの和え物

【材料】

・モーウイ 1/5本(150g)
・きゅうり 1～2本(150g)
・人参 1/2本(100g)
・ツナ缶 1/2缶(40g)
・コーン缶 30g程度

★塩 ひとつまみ
★マヨネーズ 大さじ2強
★しょうゆ 小さじ1
★酢 小さじ1
★すりごま 適量

【作り方】

- ①モーウイ、きゅうり、人参は千切りにする。
- ②モーウイと人参はサツと茹でて、水にさらし水けを絞る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④全ての材料と、★の調味料を混ぜ合わせて完成♪

「こどもがよく食べる！給食のヒミツ」
マヨネーズや、ツナ、コーンと和えることで
野菜の和え物が食べやすくなります。
7/1(水)献立です♪

7月の旬の食材

ピーマン、きゅうり、なす、へちま
モーウイ、ゴーヤー、ハンダマ
パパイア、冬瓜、かぼちゃ



夏野菜が旬を迎えています！

すももやスイカの果物も
美味しい季節になりました。

給食でも旬の野菜を多く使い
暑さに負けないよう

子どもたちの健康をサポートしていきます！



令和8年7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
1 22	水	ごはん 鶏もも肉の梅肉焼き モーウィときゅうりの和え物 赤だし汁	鶏もも肉、シーチキン、絹ごし豆腐	米、あわ、押し麦、三温糖、マヨレ、玄米、黒砂糖	ねり梅、しょうが、きゅうり、人参、コーン、大根、えのき、わかめ、長ねぎ	牛乳 ビスケット	玄米ドリンク 肉まん お茶
2 16	木	黒米ごはん ホキのねぎ味噌焼き ウンチュー炒め 中身汁	ホキ、シーチキン、豚・中身、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、いなむるちこんにやく、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	ねぎにんにく、人参、たけのこ・水煮、きくらげ、もやし、しょうが、しいたけ、しょうが、オレンジ	牛乳 あられ	楚辺ぼーぼー オレンジ 牛乳
3 17	金	味噌うどん 豆腐の真砂揚げ 焼き芋	油揚げ、豚Bロース肉、沖縄豆腐、鶏ひき肉、枝豆、ダイスカットチーズ、しらす、花かつお	うどん、三温糖、片栗粉、なたね油、焼き芋、米、あわ	大根、人参、こまつな、しょうがにんにく、しいたけ、太石ブラム	牛乳 クラッカー	チーズおかかおにぎり すもも お茶
4 11	土	中華丼 わかめと豆腐のスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、小麦粉、バター、米油、三温糖、黒砂糖、粉糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、しょうが、わかめ、しいたけ、長ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	きなこスノーボール バナナ 牛乳
6 21	月火	ごはん 麻婆ナス きゅうりと春雨の和え物 冬瓜のスープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、無添加ポークランチョンミート、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、はるさめ、無塩バター、小麦粉	しょうが、たまねぎ、なす、しいたけ、ニラ、きゅうり、もやし、人参、とうがん、えのき、オクラ、ねぎ、すいか	牛乳 あられ	カントリークッキー スイカ 牛乳
7	火	天の川カレー お星さまハンバーグ 野菜とマカロニのスープ	鶏もも肉、星形ハンバーグ、乳酸菌飲料・乳製品、ゼラチン	米、押し麦、あわ、じゃが芋、なたね油、マカロニ、片栗粉、グラニュー糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、なす、人参、オクラ、えのき、温州みかん・缶詰	牛乳 クラッカー	七夕ゼリー せんべい お茶
8 29	水	ごはん ホキのオープン焼き 小松菜と鶏ささみの梅和え ナーベラーンブシー	ホキ、ピザ用チーズ、ささ身、花かつお、豚Bロース肉、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、マヨレ、三温糖、食パン	あおのり、こまつな、もやし、人参、ねり梅、へちま、ニラ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳 ビスケット	ピザトースト 牛乳
9 23	木	ごはん みそカツ ゴーヤーとツナの和え物 アーサのスープ	豚・ヒレ肉、シーチキン、絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉	大根、人参、ゴーヤー、きゅうり、アーサ、たまねぎ、コーン、バナナ	牛乳 あられ	ヨーグルト バナナ 牛乳
10 24	金	ハンダマご飯 鯖のかばやき パパイアサラダ チムシンジ	さば、無添加ポークランチョンミート、豚・レバー、豚Bロース肉、シーチキン、花かつお、牛乳	米、押し麦、あわ、片栗粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、小麦粉、ながいも、すりおろし	梅干し、パパイア、きゅうり、人参、とうがん、ねぎ、キャベツ、あおのり、オレンジ	牛乳 クラッカー	おこのみ焼き オレンジ 牛乳
18 25	土	冷やし中華 肉焼売	ささ身、安心材料 肉焼売、花かつお	中華めん、三温糖、米、あわ	きゅうり、もやし、人参、コーン、ほしひじき	牛乳 ビスケット	ひじきのふりかけおにぎり お茶
13 27	月	ごはん ささみフライ モーウィ入り外ウイユ キャベツのスープ	ささ身、無塩せきベーコン、卵、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、バター	にんにく、たまねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットマト、キャベツ、えのき、こまつな、パインアップル	牛乳 あられ	小松菜とパインのケーキ 牛乳
14	火	焼きそば ケチャップウインナー フルーツポンチ トマトスープ	豚Bロース肉、無塩せきベーコン、ウインナー(ホーメル)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、もずく、塩抜き、シーチキン	中華めん、なたね油、はいが米、あわ、押し麦、三温糖	人参、キャベツ、もやし、ミックスフルーツ、バナナ、たまねぎ、トマト、えのき、ねぎ、ブルーベリー、乾	牛乳 クラッカー	もずく入りみそおにぎり ブルーベリー お茶
28	火	コッペパン サワラのシークワサーソースかけ 小松菜ソテー かぼちゃのクリーム煮	さくら、無塩せきベーコン、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、米、あわ、押し麦	シークワサー、果汁レモン汁、こまつな、キャベツ、人参、コーン、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、ブルーベリー	牛乳 ビスケット	もずく入りみそおにぎり ブルーベリー お茶
15 30	水木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐汁	鶏もも肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、花かつお、ゆし豆腐、もずく、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、紅芋、無塩バター、小麦粉	オレンジ・マーマレード・ジャム、ゴーヤー、人参、もやし、アーサ、ねぎ	牛乳 あられ	紅芋ねじり棒 牛乳
31	金	スパゲティ・ボンゴレ タンダーチキン 白菜のスープ	無塩せきベーコン、あさり・水煮、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、シーチキン	スパゲティ、米、押し麦、あわ	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、水煮、ピーマン、パセリ、しょうが、はくさい、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	ジュースーおにぎり オレンジ お茶

夏野菜cooking ★ モーウィの和え物

【材料】

- ・モーウィ 1/5本(150g)
- ・きゅうり 1～2本(150g)
- ・人参 1/2本(100g)
- ・ツナ缶 1/2缶(40g)
- ・コーン缶 30g程度

- ★塩 ひとつまみ
- ★マヨネーズ 大さじ2強
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★酢 小さじ1
- ★すりごま 適量

【作り方】

- ①モーウィ、きゅうり、人参は千切りにする。
- ②モーウィと人参はサツと茹でて、水にさらし水けを絞る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④全ての材料と、★の調味料を混ぜ合わせて完成♪

「こどもがよく食べる！給食のヒミツ」
マヨネーズや、ツナ、コーンと和えることで
野菜の和え物が食べやすくなります。
7/1、22(水)献立です♪

7月の旬の食材

ピーマン、きゅうり、なす、へちま
モーウィ、ゴーヤー、ハンダマ
パパイア、冬瓜、かぼちゃ



夏野菜が旬を迎えています！

すももやスイカの果物も
美味しい季節になりました。

給食でも旬の野菜を多く使い
暑さに負けないよう
子どもたちの健康をサポートしていきます！