

令和6年10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 22	火	コッペパン 豚レバーかつ キャベツのレモン和え ミネストローネ	豚レバー、無添加ポークランチョン ミート(ホーメル)、かつお・かつお節、 シーチキン	コッペパン 60g、小麦粉、片栗粉、バ ン粉、なたね油、マヨレ、三温糖、じゃ が芋、はいが米、あわ、押し麦	しょうがピクルス、たまねぎ、キャベツ、 人参、きゅうり、レモン汁、ホールドマ 、まいたけ、ねぎ、青切りみかん	牛乳 ビスケット	お茶 まいたけ入りおにぎり 青切りみかん
2 16	水	栗ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根のゴマサラダ かぼちゃのみそ汁	さば、沖縄豆腐、かたくちいわし、煮干 し、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、くり、水煮、いり ごま 黒、三温糖、すりごま 白、片栗 粉、なたね油、いりごま 白	昆布しょうが、切り干し大根、人参、 きゅうり、こまつな、かぼちゃ、しめじ、 たまねぎ、ねぎ、ごぼう、バナナ	牛乳 あられ	牛乳 甘辛ごぼう バナナ
3 24	木	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぶる一 沢煮椀	挽きわり納豆、花かつお、沖縄豆腐、 シーチキン、豚Bロース肉、普通牛乳、 卵、かむかむおやつこんぶ	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なた ね油、車麩、小麦粉、ホットケーキミッ クス、黒砂糖	しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、 こまつな、大根、乾しいたけ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぼーぼー こんぶ
4 18	金	ごはん さんまのみそ煮 三色和え 白菜のみそ汁	さんま、沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、なた ね油、すりごま 白、三温糖、上新粉 (うるち米製品)	大根、こまつな、人参、もやし、はくさい、 大根、えのき、ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 スコッティッシュビスケット オレンジ
5 12	土	ピピンパ風、ぶり 豆腐のスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、普通牛乳、 豆乳、ファミリアチーズ	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、三 温糖、すりごま 白、ホットケーキミッ クス	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつ な、人参、はくさい、きムチ、たまねぎ、 わかめ、ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 チーズと人参の蒸しケーキ オレンジ
7 21	月	ごはん もち粉チキン 大根サラダ 里芋のみそ汁	鶏もも肉、無添加ポークランチョン ミート(ホーメル)、普通牛乳、卵	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、マヨレ、すりごま 白、さといも-冷 凍、ホットケーキミックス、粉糖	長ねぎ、にんにく、大根、人参、きゅうり、 コーン(缶詰)、乾しいたけ、たまねぎ 、ねぎ、シークワーサー 果汁 100%、シークワーサー 果実	牛乳 クラッカー	牛乳 シークワーサーケーキ
8 29	火	黒米入りご飯 魚のもみじ焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	べにぎげ、豚Bロース肉、絹ごし豆腐、 普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、マヨレ、じゃ が芋、しらたき、なたね油、三温糖、コ ンフレーク、いりごま 黒、いりごま 白	人参、たまねぎ、なめこ、わかめ、大根、 長ねぎ、レズン、梨	牛乳 ビスケット	牛乳 ごま菓子 梨
9 23	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう なすのみそ汁	沖縄豆腐、鶏・ひき肉、豚Bロース肉、 厚揚げ、普通牛乳、ピザ用チーズ	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なた ね油、しらたき、三温糖、いりごま 白、 食パン 6枚切り	人参、乾しいたけ、枝豆(冷凍むき 枝豆)、ごぼう、なす、たまねぎ、えのき、 ねぎ、ピーマン、にんにく、柿	牛乳 あられ	牛乳 ピザトースト 柿
10 30	木 水	ちらしずし きびなごフライ 五目煮 もずくスープ	刻みのり、きびなご、鶏もも肉、もずく 塩抜き、絹ごし豆腐、普通牛乳、元氣 ヨーグルト ヤクルト	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、小麦 粉、なたね油、こんにやく	人参、きゅうり、べつたら漬、大根、乾し しいたけ、みつ葉、バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 元氣ヨーグルト バナナ
11 25	金	スパゲティーナボリタン 鶏肉の香草焼き コーンスープ	無塩せきポークウィンナー(ホーメ ル)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、もずく 塩 抜き、シーチキン、焼きのり、棒チーズ	スパゲッティ、乾、片栗粉、はいが米、 あわ、押し麦、三温糖	にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、ピー マン、乾しいたけ、かぼちゃ、コーン (缶詰)、クリームコーン、パセリ	牛乳 あられ	お茶 もずく入りみそおにぎり 棒チーズ
19 26	土	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め キャベツスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、粉チーズ、普 通牛乳、しらす	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、 じゃが芋、ながいも-生、小麦粉	にんにく、たまねぎ、セロリ、人参、ピーマ ン、キャベツ、えのき、ニラ、コーン(缶 詰)、バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 コーンとシラスのひらやーち バナナ
15 28	火 月	ハヤシライス 大根ときゅうりのさっぱり和え アーサのスープ	牛かたロース、シーチキン、絹ごし豆腐、 普通牛乳、卵	米・精白米(水稲)、押し麦、あわ、じゃ が芋、小麦粉、三温糖、片栗粉、なた ね油、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、 大根、きゅうり、アーサ、長ねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 アップルクラムブルケーキ
17	木	野菜そば 焼き芋 フルーツポンチ	豚Bロース肉、しらす	沖縄そば、なたね油、焼き芋、はいが 米、あわ、押し麦、いりごま 白	たまねぎ、きくらげ、乾、キャベツ、人 参、ニラ、もやし、ミックスフルーツ、パ ナ、からしな、ブルーベリー	牛乳 あられ	お茶 からし菜とじゃこおにぎり ブルーベリー
31	木	コッペパン ハロウィンハンバーグ 紫キャベツ入りキャロットラペ かぼちゃのクリーム煮	FMうす味かぼちゃ型ハンバーグ、鶏 もも肉、豆乳、普通牛乳、卵	コッペパン 60g、三温糖、小麦粉、な たね油、ホットケーキミックス	紫キャベツ、キャベツ、人参、レズン、 レモン汁、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、 ブロッコリー	牛乳 クラッカー	牛乳 ハロウィンおばけケーキ

10月17日は沖縄そばの日

戦後の本土復帰後、麺の材料としてそば粉が30%以上使われていない沖縄そばは「そば」の名称は使えないと言われていました。

「沖縄そば」として親しまれてきた呼び名を存続させようと数年間に渡って運動を続けました。その結果「沖縄そば」として認定を受けたのが10月17日のため、沖縄生麺協同組合ではその日を「沖縄そばの日」としました。

かつお節、豚だし骨から丁寧に作った保育所の沖縄そばは、子どもたちの人気メニューです♪

人気のおやつレシピ 甘辛ごぼう

- ・ごぼう 1本
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ・ごま 適量

- ①ごぼうを斜めに薄くスライスし、水につける。
- ②ごぼうの水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ③★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ごぼうを揚げる。揚げあがったら合わせ調味料にくぐらせる。
- ⑤ごまをまぶして完成

