



令和8年3月 給食献立表



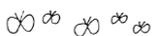
読谷村立保育所

- 【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
2月16日	月	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ コーンスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、じゃが芋、なたね油、マヨネーズ、三温糖、すりごま、白、片栗粉、小麦粉	たまねぎ、人参、しめじ、カットトマト、大根、きゅうり、コーン、しいたけ、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ、レーズン	牛乳 ビスケット	読谷産人参ケーキ 牛乳
3日	火	ちらしずし 鶏から揚げ きゅうりと春雨の和え物 あさりのすまし汁	刻みのり、鶏もも肉、無添加ポークランチョンミート、あさり、水煮、豆乳、豆乳ヨーグルト、ゼラチン、生クリーム	米、押し麦、あわ、三温糖、片栗粉、なたね油、はるさめ、いりごま、白、花麩、はちや棒	人参、きゅうり、べつたら漬、もやし、大根、しいたけ、みつ葉レモン汁、いちごジャム、いちご	牛乳 あられ	読谷産いちごプリン はちや棒 お茶
4日	水	ごはん きびなごフライ ポテトフライ入りきんぴら 赤だし汁	きびなご、豚Bロース肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、なたね油、じゃが芋、三温糖、いりごま、白、食パン、6枚切り	ごぼう、人参、大根、えのき、わかめ、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、オレンジ	牛乳 クラッカー	ピザトースト(4) オレンジ(4) 揚げパン(18) 牛乳
5日	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーとスナップえんどうのごまサラダ なめこのみそ汁	沖縄豆腐、豚、ひき肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、卵、牛乳、こまなしミニフィッシュ	米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、じゃが芋、すりごま、白、マヨネーズ、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	長ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、スナップえんどう、人参、コーン、なめこ、わかめ、大根	牛乳 ビスケット	誕生日ケーキ(5) ぼーぼー(19) ゴマなしミニフィッシュ(19) 牛乳
6日	金	カレーうどん サワらのてんぷら 小松菜と鶏ささみの梅和え	豚Bロース肉、油揚げ、さわかさ身、花かつお	うどん、片栗粉、小麦粉、なたね油、三温糖、米、押し麦	たまねぎ、しいたけ、人参、こまつな、もやし、ねり梅、ねぎ	牛乳 あられ	ヒランメー風雑炊 お茶
7日	土	ビビンバ風井ぶり 豆腐とわかめのスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、すりごま、白、小麦粉、上新粉、無塩バター、米油	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつな、人参、はくさい、キムチ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	スコッティッシュビスケット バナナ 牛乳
9日	月	ごはん 名古屋風鶏手羽唐揚げ ほうれん草の鶏そぼろ炒め 豚汁	鶏手羽先、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま、白、いなむるち、こんにやく、じゃが芋、無塩バター、小麦粉、いりごま、黒	にんにく、ほしひじき、人参、ほうれん草、大根、ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	カントリークッキー オレンジ 牛乳
10日	火	コッペパン かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー 玉ねぎと豆腐のスープ	牛、ひき肉、豚、ひき肉、豆乳、無塩せきベーコン、絹ごし豆腐、シーチキン、棒チーズ	コッペパン 60g、小麦粉、バター、片栗粉、米、押し麦、あわ	たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、コーン、えのき、ねぎ、ほしひじき	牛乳 あられ	ジュシーおにぎり 棒チーズ お茶
24日	火	ホットドック もち粉チキン フルーツポンチ 野菜スープ	無塩せきポークウインナー、鶏もも肉、生クリーム、牛乳	ロールパン、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、プレンプライポテト、マカロニ、ブルーシールアイスクリーム	キャベツ、長ねぎ、にんにく、ミックスフルーツ、バナナ、たまねぎ、人参、えのき	牛乳 クラッカー	アイスクリームパフェ ウエハース 牛乳
11日	水	ごはん レバーの南蛮漬け じゃが芋とピーマンのソテー イナムドゥチ汁	豚、レバー、無塩せきポークウインナー、豚Bロース肉、カステラかまぼこ、厚揚げ、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、なたね油、いりごま、白、じゃが芋、いなむるち、こんにやく、コーンフレーク、オートミール、無塩バター、いりごま、黒	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、大根、人参、しいたけ、ねぎ、レーズン、バナナ	牛乳 ビスケット	オートミール入りごま菓子 バナナ 牛乳
12日	木	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしと人参の和え物 すいとん汁	さば、シーチキン、油揚げ、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、すりごま、白、三温糖、さつまいも、小麦粉、果肉入りフルーツゼリー	にんにく、しょうが、もやし、人参、ブロッコリー、はくさい、長ねぎ	牛乳 あられ	果肉入りフルーツゼリー せんべい 牛乳
13日	金	沖縄そば ちくわのオープン焼き からし菜炒め チョコクレープ(13)	豚、ばら(三枚肉)、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、ピザ用チーズ、沖縄豆腐、シーチキン、無塩せきベーコン、牛乳	沖縄そば、三温糖、マヨネーズ、なたね油、いりごま、白、フレンズクレープ、クレープ、じゃが芋、タピオカ粉	しいたけ、ねぎ、あおりの、からし、な、もやし、人参、りんご	牛乳 クラッカー	じゃがまるくん りんご 牛乳
28日	土	カレーピラフ 白菜と肉団子のスープ 棒チーズ	鶏もも肉、豚、ひき肉、棒チーズ、もずく、塩抜き、シーチキン	米、あわ、片栗粉、ながいも、すりおろし、冷凍、小麦粉、なたね油	たまねぎ、人参、しめじ、しょうが、大根、はくさい、ニラ、オレンジ	牛乳 ビスケット	もずくとニラのひらやちー オレンジ お茶
30日	月	豚井 わかめと油揚げのみそ汁 オレンジ	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、強力粉、全粒粉	たまねぎ、人参、こまつな、べつたら漬、わかめ、えのき、ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	麦てんぷら 牛乳
31日	火	モズク井 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	豚、ひき肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、元氣ヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、紅芋	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、ピーマン、枝豆(冷凍むき枝豆)、べつたら漬、えのき、こまつな、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	紅芋チップ バナナ 牛乳

3月は「ひなまつり」や「お別れ会」など楽しい行事食が盛りだくさんです♪



ひなまつり 桃の節句にはハンダマを使用したピンク色のちらし寿司♡
ハチカヒランメー 3月8日(旧暦の1月20日)は沖縄の行事食のヒランメーを雑炊風にアレンジ
お別れ会 子どもたちの大好きなお楽しみメニュー♪



また、おいしい野菜もたくさん穫れる季節です。
 いちご、じゃがいも、にんじん、スナップえんどう等読谷村産の春味覚を味わえる食材を取り入れています。



大好きな先生、お友達と思い出に残る楽しい給食の時間をすこし元気に卒園、進級してほしいと思います。



令和8年3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

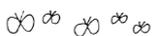
□行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□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 午前10時	全児 午後3時
2月16日	月	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ コーンスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、じゃが芋、なたね油、マヨネーズ、三温糖、すりごま、白、片栗粉、小麦粉	たまねぎ、人参、しめじ、カボチャ、大根、きゅうり、コーン、しいたけ、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ、レーズン	牛乳 ビスケット	読谷産人参ケーキ 牛乳
3月	火	ちらしずし 鶏から揚げ きゅうりと春雨の和え物 あさりのすまし汁	刻みのり、鶏もも肉、無添加ポークランチョンミート、あさり、水煮、豆乳、豆乳ヨーグルト、ゼラチン、生クリーム	米、押し麦、あわ、三温糖、片栗粉、なたね油、はるさめ、いりごま、白、花魁、はちや棒	人参、きゅうり、べつたら漬、もやし、大根、しいたけ、みつ葉、レモン汁、いちごジャム、いちご	牛乳 あられ	読谷産いちごプリン はちや棒 お茶
4月18日	水	ごはん きびなごフライ ポテトフライ入りきんぴら 赤だし汁	きびなご、豚Bロース肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、小麦粉、なたね油、じゃが芋、三温糖、いりごま、白、花魁、6枚切り	ごぼう、人参、大根、えのき、わかめ、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、オレング	牛乳 クラッカー	ピザトースト(4) オレング(4) 揚げパン(18) 牛乳
5月19日	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーとスナップえんどうのごまサラダ なめこのみそ汁	沖縄豆腐、豚、ひき肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、卵、牛乳、こまなしミニフィッシュ	米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、じゃが芋、すりごま、白、マヨネーズ、小麦粉、ホットケーキミックス、黒砂糖	長ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、スナップえんどう、人参、コーン、なめこ、わかめ、大根	牛乳 ビスケット	ぼーぼー ゴマなしミニフィッシュ 牛乳
6月17日	金火	カレーうどん サワらのてんぷら 小松菜と鶏ささみの梅和え	豚Bロース肉、油揚げ、さわかさ身、花かつお	うどん、片栗粉、小麦粉、なたね油、三温糖、米、押し麦	たまねぎ、しいたけ、人参、こまつな、もやし、ねり梅、ねぎ	牛乳 あられ	誕生日ケーキ(6) ヒランメー風雑炊(17) お茶
7月14日	土	ビビンバ風井ぶり 豆腐とわかめのスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、すりごま、白、小麦粉、上新粉、無塩バター、米油	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつな、人参、はくさい、キムチ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	スコッティッシュビスケット バナナ 牛乳
9月23日	月	ごはん 名古屋風鶏手羽唐揚げ ほうれん草の鶏そぼろ炒め 豚汁	鶏手羽先、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま、白、いなむるち、こんにやく、じゃが芋、無塩バター、小麦粉、いりごま、黒	にんにく、ほしひじき、人参、ほうれん草、大根、ねぎ、オレング	牛乳 ビスケット	カントリークッキー オレング 牛乳
10月10日	火	コッペパン かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー 玉ねぎと豆腐のスープ	牛、ひき肉、豚、ひき肉、豆乳、無塩せきベーコン、絹ごし豆腐、シーチキン、棒チーズ	コッペパン 60g、小麦粉、バター、片栗粉、米、押し麦、あわ	たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、コーン、えのき、ねぎ、ほしひじき	牛乳 あられ	ジュシーおにぎり 棒チーズ お茶
11月24日	火	スバゲティーナポリタン もち粉チキン ポテトフライ フルーツポンチ 野菜スープ	無塩せきポークウインナー、鶏もも肉、普通牛乳	スバゲティ、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、フレンチフライポテト C-12mm 1kg、マカロニ、ブルーシールアイスクリーム(チョコレト)	にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、長ねぎ、ミックスフルーツ、バナナ、キャベツ、えのき	牛乳 クラッカー	アイスクリーム ウエハース 牛乳
12月11日	水	ごはん レバーの南蛮漬け じゃが芋とピーマンのソテー イナムドゥチ汁	豚レバー、無塩せきポークウインナー、豚Bロース肉、カステラかまぼこ、厚揚げ、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、なたね油、いりごま、白、じゃが芋、いなむるち、こんにやく、コーンフレーク、オートミール、無塩バター、いりごま、黒	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、大根、人参、しいたけ、ねぎ、レーズン、バナナ	牛乳 ビスケット	オートミール入りごま菓子 バナナ 牛乳
12月26日	木	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしと人参の和え物 すいとん汁	さば、シーチキン、油揚げ、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、すりごま、白、三温糖、さつまいも、小麦粉、果肉入りフルーツゼリー	にんにく、しょうが、もやし、人参、ブロッコリー、はくさい、長ねぎ	牛乳 あられ	果肉入りフルーツゼリー せんべい 牛乳
1月13日	金	沖縄そば ちくわのオープン焼き からし菜炒め チョコクレープ(13)	豚ばら(三枚肉)、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、ピザ用チーズ、沖縄豆腐、シーチキン、無塩せきベーコン、牛乳	沖縄そば、三温糖、マヨネーズ、なたね油、いりごま、白、フレンチドレッシング、じゃが芋、タピオカ粉	しいたけ、ねぎ、あおりのからし、なもやし、人参、りんご	牛乳 クラッカー	じゃがまるくん りんご 牛乳
1月28日	土	カレーピラフ 白菜と肉団子のスープ 棒チーズ	鶏もも肉、豚、ひき肉、棒チーズ、もずく、塩抜き、シーチキン	米、あわ、片栗粉、ながいも、すりおろし、冷凍、小麦粉、なたね油	たまねぎ、人参、しめじ、しょうが、大根、はくさい、ニラ、オレング	牛乳 ビスケット	もずくとニラのひらやちー オレング お茶
1月30日	月	豚井 わかめと油揚げのみそ汁 オレング	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、強力粉、全粒粉	たまねぎ、人参、こまつな、べつたら漬、わかめ、えのき、ねぎ、オレング	牛乳 あられ	麦てんぷら 牛乳
1月31日	火	モズク丼 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	豚、ひき肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、元氣ヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、紅芋	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、ピーマン、枝豆(冷凍むき枝豆)、べつたら漬、えのき、こまつな、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	紅芋チップ バナナ 牛乳

3月は「ひなまつり」や「お別れ会」など楽しい行事食が盛りだくさんです♪



ひなまつり 桃の節句にはハンダマを使用したピンク色のちらし寿司♡
ハチカヒランメー 3月8日(旧暦の1月20日)は沖縄の行事食のヒランメーを雑炊風にアレンジ
お別れ会 子どもたちの大好きなお楽しみメニュー♪



また、おいしい野菜もたくさん穫れる季節です。
いちご、じゃがいも、にんじん、スナップえんどう等読谷村産の春味覚を味わえる食材を取り入れています。



大好きな先生、お友達と思い出に残る楽しい給食の時間をすこし元気に卒業、進級してほしいと思います。