



令和7年4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	火	入園式 ＼おめでとうございます／	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
2 16	水	カレーライス フルーツポンチ 豆腐のスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、豆乳、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、じゃが芋、なたね油、片栗粉、三温糖	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、しめじ	牛乳 あられ	しめじチーズサブレ バナナ 牛乳
3 17	木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	豚・ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト ヤクルト	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、はちや棒	しょうが、たまねぎ、しいたけ、ニラ、人参、カットマト、長ねぎ、えのき	牛乳 クラッカー	元気ヨーグルト はちや棒 お茶 誕生日ケーキ(17)
4 18	金	野菜そば 焼き芋 ホキの天ぷら	豚ロース肉、シーチキン、焼きのり	沖縄そば、なたね油、焼き芋、はいが米、あわ、押し麦、三温糖	たまねぎ、きくらげ、キャベツ、人参、ニラ、もやし、りんご	牛乳 ビスケット	みそ入りおにぎり りんご お茶
5 12	土	中華丼 わかめと春雨のスープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、はるさめ、ホットケーキミックス、三温糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、わかめ、しいたけ、長ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ココアケーキ バナナ 牛乳
7 21	月	ごはん 大根のそぼろ煮 玉ねぎとワカメのみそ汁	鶏・ひき肉、厚揚げ、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、片栗粉、じゃが芋	大根、人参、しいたけ、しょうが、たまねぎ、えのき、わかめ、ねぎ、オレング	牛乳 クラッカー	ポテトフライ オレング 牛乳
8 22	火	コッペパン 鶏肉とキャベツのシチュー ブロッコリーソテー	鶏もも肉、豆乳、無塩せきベーコン、しらす、花かつお	コッペパン、じゃが芋、小麦粉、はいが米、あわ、三温糖、いりごま 白	たまねぎ、人参、マッシュルーム水煮、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、あおのり	牛乳 ビスケット	手作りふりかけおにぎり お茶
9 23	水	クープジュシー べったら漬 いわしの梅煮 豚汁	シーチキン、豚ロース肉、沖縄豆腐、かつお・かつお節、卵、牛乳	米・精白米(水稲)、なたね油、いなむち、こんにやく、さといも・冷凍、小麦粉、強力粉、三温糖	刻み昆布、人参、枝豆、しいたけ、べったら漬、大根、長ねぎ、バナナ、レモン汁	牛乳 あられ	バナナブレッド 牛乳
10 24	木	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニとポテトのサラダ ゆし豆腐汁	鶏もも肉、ゆし豆腐、もずく、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、じゃが芋、マカロニ・乾、マヨレ、キャロットゼリー	きゅうり、人参、たまねぎ、アーサ、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	キャロットゼリー バナナ 牛乳
11 25	金	スパゲティ・ミートソース 鮭のオープン焼き 白菜のスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、べにざけ、プロセスチーズ、きな粉、牛乳	スパゲティ、マヨレ、コッペパン、なたね油、三温糖、黒砂糖	にんにく、たまねぎ、人参、マッシュルーム水煮、ホールマト、バセリ、赤ピーマン、はくさい、しいたけ	牛乳 ビスケット	揚げパン 牛乳
19 26	土	三色丼 大根ともずくのみそ汁	豚・ひき肉、沖縄豆腐、もずく、かつお・かつお節、きな粉、牛乳	はいが米、なたね油、三温糖、食パン、黒砂糖	コーンたまねぎ、人参、しいたけ、こまつな、大根、ねぎ、オレング	牛乳 あられ	きな粉ラスク オレング 牛乳
14 28	月	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め コーンスープ 棒チーズ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、粉チーズ、絹ごし豆腐、棒チーズ、卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、じゃが芋、片栗粉、三温糖、米油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、セロリ、人参、さやいんげん、しいたけ、かぼちゃ、コーン、クリームコーン、バセリ	牛乳 クラッカー	サングワチグーシ 牛乳
15 30	火 水	ごはん さばの竜田揚げ にんじんしりしり なめこのみそ汁	さば、シーチキン、絹ごし豆腐、卵、プレーンヨーグルト、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、人参、もやし、ニラ、なめこ、わかめ、長ねぎ、いちご・ジャム・低糖度、オレング	牛乳 クラッカー	スコーン オレング 牛乳

保育所給食の紹介♪

「成長発達に応じた食事」

離乳食はペーストやざみ食から始まり、積極的に手づかみ食べに挑戦！食べる意欲を引き出します。
 幼児食は成長発達に応じて盛付や食材の切り方を工夫しています。

「旬の食材、地元の食材の使用」

旬の食材、読谷村産、沖縄県産の食材を中心に使用し、いろいろな食材、味に触れることができるようにしています。また、食材本来のおいしさを味わってもらえるように薄味を心がけています。

厨房職員力をあわせて頑張ります^^！



「伝統工芸やちむんの使用」

地元の伝統工芸に触れ、大事に使う心を育てます。

「食育」

日々の保育生活の中で、園庭での野菜の栽培、収穫、クッキングを行っています。また、和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れた献立になっています。年長クラスは食育教室でマナーや栄養について学びます。

「月に同じ献立を2回実施」

食べ慣れないメニューや食材も、口にする機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。