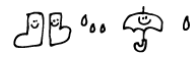




令和7年6月 給食献立表



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らないようにする食品
 □ 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
2 16	月	ごはん ハンバーグ キャベツのレモン和え 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、無添加 ポークランチョンミート(ホームル)、普通牛 乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、じゃが芋、 三温糖、コーンフレーク、バター、いりごま 黒、いりごま 白	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、 えのき、わかめ、ねぎ、レーズン、オレンジ	牛乳 ビスケット	ごま菓子 オレンジ 牛乳
3 17	火	ごはん 納豆みそ ゴーヤーチャンプルー けんちん汁 	焼きわり納豆、花かつお、豚Bロース肉、沖縄 豆腐、鶏もも肉、豆乳、卵黄、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、さ つまいも、バター、いりごま 黒	しょうが、ねぎ、ゴーヤー、人参、もやし、大根、 にんじん、ごぼう、乾しいたけ、長ねぎ、りんご	牛乳 あられ	あかね芋のスイートポテト りんご 牛乳
4 18	水	ごはん 野菜と魚の中華風甘酢あん きゅうりとささみのゴマ和え チンゲン菜のスープ	ホキ、ささ身、絹ごし豆腐、シーチキン、普通 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 三温糖、ごま、食パン 8枚切り、マヨネ	たまねぎ、人参、乾しいたけ、ピーマン、たけ のこ・水煮、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、え のき、コーン(缶詰)	牛乳 クラッカー	ツナサンド 牛乳
5 19	木	小豆入り花見ご飯 高野豆腐と鶏団子の含め煮 オクラのチーズパン粉フライ アーサ汁 	小豆缶詰、凍り豆腐、鶏・ひき肉、粉チーズ、 沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、紅イモ、片栗粉、三温 糖、小麦粉、パン粉、なたね油	梅干し、長ねぎ、乾しいたけ、人参、オクラ、 アーサ、えのき、とうがん、ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	タンナファクルー バナナ 牛乳
6 20	金	スパゲティ・ナポリタン 鮭の黄金焼き へちま入り野菜スープ 	無塩せきポークウインナー(ホームル)、ペ にざけ、沖縄豆腐、味付いなりあげ(コープ)、 棒チーズ	スバゲッティー、乾マヨネ、パン粉、じゃが芋、 はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま 白	にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ク リームコーン、パセリ、へちま、こまつな、コーン (缶詰)、べつたら漬	牛乳 あられ	いなり寿司 お茶
7 14	土	ピピンバ風井ふり 豆腐のスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、無塩せきポーク ウインナー(ホームル)、ピザ用チーズ、普通 牛乳	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、 すりごま 白、食パン 6枚切り	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、オ レンジ	牛乳 クラッカー	ハムチーズトースト オレンジ 牛乳
9 30	月	ごはん ひじきのふりかけ からし菜炒め 豚ソーキ汁 	花かつお、沖縄豆腐、シーチキン、卵、普通 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま 白、車麴、なたね油、コーンスターチ、小麦粉	ほしひじき、からしな、もやし、人参、昆布、とう がん、こまつな、ねぎ、ゴーヤー、バナナ	牛乳 ビスケット	ゴーヤーケーキ 牛乳 
10 24	火	コッペパン ホキのコーンフレークフライ ラトウユウ 押し麦入りクリームスープ	ホキ、鶏もも肉、豆乳、シーチキン	コッペパン 60g、小麦粉、パン粉、コーンフ レーク、なたね油、じゃが芋、押し麦、はいが 米、あわ	にんにく、たまねぎ、なす、人参、黄ピーマン、 カットトマト(缶詰)、ほしひじき、ねぎ、グレー プフルーツ	牛乳 あられ	ジュース・おにぎり グレープフルーツ お茶
11 25	水	黒米入り御飯 鶏肉のバイナッブルソース焼き ブロッコリーのカラフルサラダ なすと油揚げのみそ汁	鶏もも肉、油揚げ、あずき、こしあん、ゼラチ ン、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、さつまいも、すりごま 白、マヨネ、車糖・上白糖	パイナップル・缶詰、たまねぎ、しょうが、ブ ロッコリー、赤ピーマン、コーン(缶詰)、なす、 にんじん、生しいたけ、ねぎ、てんぐさ・角寒 天、バナナ	牛乳  クラッカー	水ようかん バナナ 誕生日ケーキ(25) 牛乳
12 26	木	ごはん 鯖のカレー粉揚げ 白菜と小松菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	さば、焼き竹輪、花かつお、沖縄豆腐、普通 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、 三温糖、国産さくらんぼゼリー(小渡商会)、 ちんすこう	しょうが、はくさい、こまつな、人参、もやし、かぼ ちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ビスケット	さくらんぼゼリー ちんすこう 牛乳 
13 27	金	豆乳みそちゃんぽん 焼き芋 肉焼売	豚Bロース肉、蒸しきまぼこ、豆乳、安心材料 肉焼売(小渡商会)、卵、普通牛乳	中華めん、なたね油、焼き芋、三温糖、黒砂 糖、小麦粉	人参、きくらげ、乾キャベツ、たまねぎ、もや し、チンゲンサイ、にんにく、オレンジ	牛乳 あられ	楚辺ポーポー オレンジ 牛乳
21 28	土	牛丼 わかめと油揚げのみそ汁	牛・かたロース、油揚げ、沖縄豆腐、粉 チーズ、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、しらたき、三温 糖、バター、米油、小麦粉、すりごま 白	たまねぎ、人参、こまつな、わかめ、え のき、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	小松菜サブレ バナナ 牛乳



みんな大好き ゴーヤーケーキ



【材料】

・バター	50g
・砂糖	100g
・卵	2個
・小麦粉	150g
・ベーキングパウダー	5g
・チョコチップ	30g
・ゴーヤー	100g(1/3本)
・バナナ	1/2本

【作り方】

- ①ゴーヤーとバナナはミキサーにかけてペースト状にする。
- ②室温に戻したバターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ③②に卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④③に①のゴーヤーとバナナを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④に、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えサックリ混ぜ、チョコチップも混ぜあわせ型に流し込む。
- ⑥180℃のオーブンで30分程度焼く。

6月の旬の食材



からし菜、オクラ、冬瓜、ヘチマ、ゴーヤー、さくらんぼ、すもも、ピワなど



読谷村産のからし菜やおくらが出始めています。
 「からし菜炒め」「オクラのチーズフライ」
 を6月の給食で提供します！

さくらんぼやデラウェア等の果物も
 店頭で見かけるようになりました。

誤嚥対策上、保育所では提供できませんが
 保護者見守りの下、ご家庭で味わってください♪