



令和7年12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 15	月	ごはん みそカツ(1) ゆんた豚のみそカツ(15) 納豆和え アーサ汁	豚・ヒレ肉、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン 粉、なたね油、三温糖、バター、ホット ケーキミックス、粉糖	切り干し大根、人参、きゅうり、まい たけ、はくさい、アーサ、えのき、大根、 ねぎりんごジュース、レーズン	ビスケット 牛乳	パネート風ケーキ 牛乳
2 16	火	ごはん タンダーチキン ジャーマンポテト 白菜のスープ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、無塩せ きベーコン、粉チーズ	はいが米、あわ、押し麦、じゃが芋、玄 米、黒砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、黄パプリ カ、赤パプリカ、パセリ、人参、はくさい、 しいたけ	あられ 牛乳	玄米ドリンク 肉まん
3 17	水	味噌ラーメン 餃子 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え	豚Bロース肉、焼き目つき国産肉餃 子、ファミリアチーズ、花かつお、しらす り	中華めん、なたね油、はいが米、あわ、 押し麦、いりごま 白	人参、きくらげ、キャベツ、もやし、コー ン、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト、き ゅうり、からしなりんご	クラッカー 牛乳	からし菜とじゃこおにぎり りんご お茶
4 18	木	ごはん チャブチェ かぶの和え物 豆腐のスープ	豚Bロース肉、シーチキン、絹ごし豆 腐、ジョア(プレーン)	はいが米、あわ、押し麦、はるさめ、なた ね油、三温糖、いりごま 白、片栗粉、 小麦粉、紅芋、グラニュー糖	たまねぎ、人参、ピーマン、ニラ、しいた け、にんにく、大根、かぶ、こまつな、えの き、ねぎ	ビスケット 牛乳	紅芋パイ ジョア 誕生日ケーキ(18)
5 19	金	黒米入ごはん ホキのケチャップあんかけ 大根のそぼろ煮 トマトと根菜の味噌汁	ホキ、鶏・ひき肉、厚揚げ、シーチキン、 牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、片栗 粉、なたね油、三温糖、花麩、食パン、 8枚切り、マヨネーズ	たまねぎ、大根、人参、しいたけ、しょう が、トマト、はくさい、ねぎ、コーン、き ゅうり、温州みかん	あられ 牛乳	ツナサンド(5) 手作りクッキー(19) みかん 牛乳
6 13	土	三色丼 大根とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、沖縄豆腐、きな粉、牛乳	はいが米、なたね油、三温糖、食パン、 バター、黒砂糖	コーン、たまねぎ、人参、しいたけ、こま つな、大根、わかめ、ねぎ、温州みかん	あられ 牛乳	きな粉ラスク みかん 牛乳
8 22	月	ごはん(8) 冬至じゅーしー(22日冬至) ささみフライ 白菜と小松菜のおかか和え イナムドゥ汁	ささ身、焼き竹輪、花かつお、豚Bロース 肉、カステラ、かまぼこ、厚揚げ、卵、 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン 粉、なたね油、三温糖、いなむるちこ んにゃく、強力粉、オートミール、無塩 バター	にんにく、はくさい、こまつな、人参、も やし、大根、しいたけ、ねぎ、レーズン、オレ ンジ	あられ 牛乳	オートミールクッキー オレンジ 牛乳
9 23	火	コッペパン ホキのオーブン焼き ブロッコリーサラダ ピーフシチュー	ホキ、ピザ用チーズ、牛かた、ロース、 錦糸卵	コッペパン、マヨネーズ、さつまいも、三 温糖、じゃが芋、小麦粉、はいが米、あわ、 押し麦	パセリ、赤パプリカ、ブロッコリー、ブ ロッコリー、カリフラワー、ミックス、人 参、コーン、たまねぎ、マッシュルーム 水煮、にんにく、こまつな、しいたけ、しょう が	クラッカー 牛乳	セーフアン お茶
10 24	水	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜とハンダマのゴマ和え チムシンジ	豚・ひき肉、豚・レバー、豚Bロース肉、 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なた ね油、三温糖、すりごま 白、じゃが芋	しょうが、たまねぎ、人参、ほしひじき、こ まつな、もやし、きくらげ、大根、ねぎ、パ ナナ	ビスケット 牛乳	スイートポテト(10) 楚迎ポーポー(24) バナナ 牛乳
11	木	小豆入り花見ご飯 きびなごフライ甘辛煮 肉じゃが 小松菜のみそ汁	小豆、缶詰、きびなご、豚Bロース肉、 沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、紅イモ、小麦 粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、しら たき、うすまき麩、キャロットゼリー、ち んすこう	梅干し、たまねぎ、人参、こまつな、えの き、ねぎ	あられ 牛乳	キャロットゼリー ちんすこう 牛乳
12 26	金	けんちんうどん チキンのふーちばー焼き 焼き芋	油揚げ、鶏もも肉、ファミリアチーズ、し らす、花かつお	うどん、マヨネーズ、パン粉、焼き芋、はい が米、あわ	人参、大根、しいたけ、長ねぎ、こまつ な、よもぎ	クラッカー 牛乳	チーズおかかおにぎり お茶
20 27	土	炊き込みピラフ 冬野菜のカレーポトフ 棒チーズ	無塩せきボーウインナー、鶏もも 肉、棒チーズ、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、じゃが芋、ホットケー キミックス、三温糖、バター、コーンフ レーク	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルー ム水煮、コーン、人参、はくさい、かば ちや、バナナ	ビスケット 牛乳	かぼちゃクッキー バナナ 牛乳
25	木	スパゲティミートソース 鶏から揚げ マッシュポテト 野菜スープ フルーツポンチ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、鶏・チュリッブ、生 クリーム、牛乳	スパゲッティ、三温糖、片栗粉、なたね油、 じゃが芋、マヨネーズ、マカロ	にんにく、たまねぎ、人参、マッシュルーム水 煮、ホールトマト、えのき、バナナ、ミックスフ ルーツ、いちご	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ イチゴ 牛乳

12月22日 冬至には 健康祈願！ 冬至(とんじー)じゅーしー

【材料】

米	2合
刻み昆布	3g
人参	1/3本
油揚げ	15g
干しシタケ	4g
里芋又は田芋	100g
豚肉	50g
薄口しょうゆ	大さじ2/3
かつおだし	2合メモリまで
ねぎ	適量

- ①具材は食べやすい大きさにカットする。
- ②米、具材、調味料を炊飯器に入れ、かつおだしを2合のメモリまで入れる。
- ③炊飯！
炊き上がったらねぎを混ぜ込んでできあがり



12月の読谷村産食材

かぶ、ニラ、ふーちばー、ハンダマ、ゆんた豚

冬の食材が出始めています♪
ご家庭でも村産の食材を楽しんでみてください。

給食では

「ゆんた豚のみそカツ」
「かぶの和え物」
「ニラを使った「チャブチェ」」
「チキンのフーチバー焼き」
「小松菜とハンダマのゴマ和え」

上記のメニューで村産の食材を提供します。



令和7年12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
1 15	月	ごはん みそカツ(1) ゆんた豚のみそカツ(15) 納豆和え アーサ汁 	豚・ヒレ肉、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 卵、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン 粉、なたね油、三温糖、バター、ホット ケーキミックス、粉糖	切り干し大根、人参、きゅうり、まい たけ、はくさい、アーサ、えのき、大根、 ねぎりんごジュース、レーズン	ビスケット 牛乳	パネトーネ風ケーキ 牛乳 
2 16	火	ごはん タンダーチキン ジャーマンポテト 白菜のスープ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、無塩せ きベーコン、粉チーズ	はいが米、あわ、押し麦、じゃが芋、玄 米、黒砂糖	にんにくしょうがたまねぎ、黄パプリ カ、赤パプリカ、パセリ、人参、はくさい、 しいたけ	あられ 牛乳	玄米ドリンク 肉まん
3 17	水	味噌ラーメン 餃子 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え	豚Bロース肉、焼き目つき国産肉餃 子、ファミリアチーズ、花かつお、しら す	中華めん、なたね油、はいが米、あわ、 押し麦、いりごま 白	人参、きくらげ、キャベツ、もやし、コー ン、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト、き ゅうり、からしなりんご	クラッカー 牛乳	からし菜とじゃこおにぎり りんご お茶
4 18	木	ごはん チャブチェ かぶの和え物 豆腐のスープ 	豚Bロース肉、シーチキン、絹ごし豆 腐、ジョア(プレーン)	はいが米、あわ、押し麦、はるさめ、な たね油、三温糖、いりごま 白、片栗粉、 小麦粉、紅芋、グラニュー糖	たまねぎ、人参、ピーマン、ニラ、しい たけ、にんにく、大根、かぶ、こまつな、え のき、ねぎ	ビスケット 牛乳	紅芋パイ ジョア
5 19	金	黒米入ごはん ホキのケチャップあんかけ 大根のそぼろ煮 トマトと根菜の味噌汁	ホキ、鶏・ひき肉、厚揚げ、シーチキン、 牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、片栗 粉、なたね油、三温糖、花麩、食パン、 8枚切り、マヨネーズ	たまねぎ、大根、人参、しいたけ、し ょうが、トマト、はくさい、ねぎ、コーン、き ゅうり、温州みかん	あられ 牛乳	ツナサンド みかん 牛乳
6 13	土	三色丼 大根とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、沖縄豆腐、きな粉、牛乳	はいが米、なたね油、三温糖、食パン、 バター、黒砂糖	コーン、たまねぎ、人参、しいたけ、こ まつな、大根、わかめ、ねぎ、温州みかん	あられ 牛乳	きな粉ラスク みかん 牛乳
8 22	月	ごはん(8) 冬至じゅーしー(22日冬至) ささみフライ 白菜と小松菜のおかか和え イナムドゥ汁 	ささ身、焼き竹輪、花かつお、豚Bロ ース肉、カステラ、かまぼこ、厚揚げ、卵、 牛乳 	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン 粉、なたね油、三温糖、いなむるち、 にんにく、強力粉、オートミール、無塩 バター	にんにく、はくさい、こまつな、人参、も やし、大根、しいたけ、ねぎ、レーズン、オレ ンジ	あられ 牛乳	オートミールクッキー オレンジ 牛乳
9 23	火	コッペパン ホキのオーブン焼き ブロッコリーサラダ ピーフシチュー	ホキ、ピザ用チーズ、牛かた、ロース、 鶏、卵	コッペパン、マヨネーズ、さつまいも、三 温糖、じゃが芋、小麦粉、はいが米、あわ、 押し麦	パセリ、赤パプリカ、ブロッコリー、ブ ロッコリー、カリフラワー、ミックス、人 参、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、 水煮、にんにく、こまつな、しいたけ、し ょうが	クラッカー 牛乳	セーフアン お茶
10 24	水	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜とハンダマのゴマ和え チムシنج 	豚・ひき肉、豚・レバー、豚Bロース肉、 牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、な たね油、三温糖、すりごま 白、じゃが芋	しょうが、たまねぎ、人参、ほしひじき、こ まつな、もやし、きくらげ、大根、ねぎ、パ ナナ	ビスケット 牛乳	スイートポテト(10) 手作りクッキー(24) バナナ 牛乳 
11	木	小豆入り花見ご飯 きびなごフライ甘辛煮 肉じゃが 小松菜のみそ汁	小豆、缶詰、きびなご、豚Bロース肉、 沖縄豆腐、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、紅イモ、小麦 粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、しら たき、うすまき麩、キャロットゼリー、ち んすこう	梅干し、たまねぎ、人参、こまつな、え のき、ねぎ	あられ 牛乳	キャロットゼリー ちんすこう 牛乳
12 26	金	けんちんうどん チキンのふーちばー焼き 焼き芋 	油揚げ、鶏もも肉、ファミリアチーズ、 しらす、花かつお	うどん、マヨネーズ、パン粉、焼き芋、はい が米、あわ	人参、大根、しいたけ、長ねぎ、こまつ な、よもぎ	クラッカー 牛乳	チーズおかかおにぎり お茶
20 27	土	炊き込みピラフ 冬野菜のカレーポトフ 棒チーズ	無塩せきパウチウインナー、鶏もも 肉、棒チーズ、豆乳、牛乳	はいが米、あわ、じゃが芋、ホットケー キミックス、三温糖、バター、コーンフ レーク	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルー ム、水煮、コーン、人参、はくさい、かば ちや、バナナ	ビスケット 牛乳	かぼちゃクッキー バナナ 牛乳
25	木	スパゲティミートソース 鶏から揚げ マッシュポテト 野菜スープ フルーツポンチ 	牛・ひき肉、豚・ひき肉、鶏・チューリップ、生 クリーム、牛乳	スパゲッティ、三温糖、片栗粉、なたね油、 じゃが芋、マヨネーズ、マカロ	にんにく、たまねぎ、人参、マッシュルーム、 水煮、ホールトマト、えのき、バナナ、ミックスフ ルーツ、いちご	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ イチゴ 牛乳

12月22日 冬至には 健康祈願！ 冬至(とんじー)じゅーしー

【材料】

米	2合
刻み昆布	3g
人参	1/3本
油揚げ	15g
干しシタケ	4g
里芋又は田芋	100g
豚肉	50g
薄口しょうゆ	大さじ2/3
かつおだし	2合メモリまで
ねぎ	適量

- ①具材は食べやすい大きさにカットする。
 - ②米、具材、調味料を炊飯器に入れ、かつおだしを2合のメモリまで入れる。
 - ③炊飯！
- 炊き上がったらねぎを混ぜ込んでできあがり



12月の読谷村産食材

かぶ、ニラ、ふーちばー、ハンダマ、ゆんた豚

冬の食材が出始めています♪
ご家庭でも村産の食材を楽しんでみてください。

給食では

「ゆんた豚のみそカツ」
「かぶの和え物」
ニラを使った「チャブチェ」
「チキンのフーチバー焼き」
「小松菜とハンダマのゴマ和え」

上記のメニューで村産の食材を提供します。