



令和7年3月 納食献立表



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 午前10時	全児 午後3時
1 8	土	ごはん ひき肉と大豆のケチャップ炒め 野菜スープ	牛・ひき肉・豚・ひき肉・いんげん・まめ・全粒 -ゆで・大豆・水煮・粉チーズ・豆乳・普通牛 乳	はいが米・あわ・押し麦・なたね油・ホット ケーキミックス・三温糖・コーンフレーク	にんにく・たまねぎ・セロリ・人参・ビーマン・ キャベツ・えのき・バナナ	牛乳 ビスケット	人参クッキー・ バナナ・牛乳
3 月	月	ちらしずし 鶏から揚げ もやしと人参の和え物 すまし汁	刻みのり・錦糸卵・鶏もも肉(個数注文) シーチキン・あさり・水煮・普通牛乳 ひなまつり	はいが米・押し麦・あわ・三温糖・片栗粉・な たね油・すりごま・白・すまし汁・小麦粉・ 粉糖	人参・きゅうり・べつたら満・もやし・ブロッコ リー・大根・乾しいたけ・みつ葉・抹茶・いち ご	牛乳 あられ	桜餅・ イチゴ・ 牛乳
4 18	火	コッペパン 鰯とブロッコリーのグラタン キャベツのガーリックソテー 玉ねぎとトマトのスープ	ベにざけ・豆乳・ピザ用チーズ・鶏もも肉・ シーチキン・焼きのり	コッペパン 60g・マカロニ・乾・なたね油・ 小麦粉・はいが米・あわ・押し麦・三温糖	たまねぎ・マッシュルーム・水煮・ブロッコ リー・キャベツ・しめじ・人参・コーン(缶詰)・ にんにく・トマト・えのき・りんご	牛乳 クラッカー	みそ入りおにぎり りんご・ お茶
5 水	水	スパ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(ホーメル)・鶏 もも肉・生クリーム・普通牛乳 お祝い	スパゲッティ・乾・もち粉・小麦粉・コーンス ターチ・三温糖・なたね油・じがいも・フラ イドボテト・マカロニ・スパゲッティ・乾・ブ ルーシールアイスクリーム(チョコレート)	にんにく・たまねぎ・人参・しめじ・ビーマン・長 ねぎ・ミックスフルーツ・バナナ・キャベツ・え のき	牛乳 ビスケット	アイスクリーム バナナ・ 牛乳
19 水	水	黒米入り御飯 きびなごのフライ甘辛煮 小松菜と鶏ささみの梅和え イナムドウチ汁	きびなご・ささ身・花かつお・豚Bロース肉・蒸 しかまぼこ・厚揚げ・卵・かむかむおやつこ んぶ・普通牛乳	はいが米・押し麦・あわ・小麦粉・なたね油・ 三温糖・こんにゃく	こまつな・人参・梅干し・大根・乾しいたけ・ ねぎ・レーズン	牛乳 あられ	人参ケーキ かむかむおやつこんぶ 牛乳
6 木	木	ごはん 豚レバーかつ キャベツのレモン和え 大根のみそ汁	豚・レバー・無添加ポークランチョンミート (ホーメル)・普通牛乳	はいが米・あわ・押し麦・小麦粉・片栗粉・バ ン粉・なたね油・マヨドレ・三温糖・じがい芋	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・大根・乾しいたけ・ねぎ	牛乳 あられ	誕生日ケーキ 牛乳
7 21	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え 白菜とマカロニのスープ	牛かたロース・フレッシュヨーグルト・普通牛乳	米・精白米(水稲)・押し麦・あわ・じがい芋・ 小麦粉・マカロニ・スパゲッティ・乾・黒砂 糖・なたね油	たまねぎ・マッシュルーム・水煮・人参・ミック スフルーツ・バナナ・はくさい・えのき・オレン ジ	牛乳 クラッcker	ちんびん オレンジ 牛乳
22 29	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・普通牛乳	はいが米・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・わかめ・えのき・ね ぎ・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦てんぶら オレンジ 牛乳
10 24	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き にんじんしりしり 中身汁	鶏もも肉・シーチキン・豚・小腸・ゆで豚・ 大腸・ゆで豚・豚Bロース肉・普通牛乳・生クリ ーム・ゼラチン	はいが米・あわ・押し麦・三温糖・なたね油・ いなむるちこんにゃく	オレンジ・マーマレード・ジャム・人参・もやし・ニラ・ 乾しいたけ・しょうが・ねぎ・バナナ	牛乳 あられ	ココアムース バナナ・ 牛乳
11 25	火	タコライス コーンスープ 果肉入りフルーツゼリー	豚・ひき肉・牛・ひき肉・ピザ用チーズ・絹ご し豆腐・普通牛乳	はいが米・あわ・押し麦・なたね油・片栗粉・ 果肉入りフルーツゼリー 60g・玄米・黒砂 糖	たまねぎ・にんにく・キャベツ・人参・乾しい たけ・かぼちゃ・コーン(缶詰)・クリームコー ン・バセリ・しょうが	牛乳 クラッcker	玄米ドリンク 肉まん 牛乳
12 26	水	ごはん 鰯のごまみそ焼き 和風ボテトサラダ ゆし豆腐汁	さば・かつお・かつお節・ゆし豆腐・もずく・塩 抜きピザ用チーズ・普通牛乳	はいが米・あわ・押し麦・三温糖・こまじやが 芋・マヨドレ・食パン 6枚切り	しょうが・人参・きゅうり・しそ・葉・塩昆布・ アーチ・ねぎ・たまねぎ・ピーマン・にんにく・ブ ルーン・乾	牛乳 ビスケット	ピザトースト ブルーン 牛乳
13 27	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ プロッコリーとスナップえんどうのごまサラダ 根菜のみそ汁	沖縄豆腐・豚・ひき肉・もずく・塩抜き・厚揚 げ・かたちいわし・煮干し・普通牛乳	はいが米・あわ・押し麦・片栗粉・三温糖・ じがい芋・ごま・マヨドレ・さつまいも	長ねぎ・乾しいたけ・ブロッコリー・スナップ えんどう・若ざや・生・人参・コーン(缶詰)・ 大根・にんじん・ごぼう・昆布・バナナ	牛乳 あられ	スイートポテト バナナ・ 牛乳
14 28	金	味噌ラーメン 餃子 焼き芋	豚Bロース肉・焼き目つき国産肉餃子 SC24 10ヶ入・花かつお	中華めん・なたね油・焼き芋・はいが米・あ わ・三温糖・いりごま・白	人参・さくらんぼ・乾・キャベツ・もやし・コーン (缶詰)・にんにく・ほし・じき・りんご	牛乳 クラッcker	ひじきのふりかけおにぎり りんご・ お茶
17 31	月	モズク丼 べつたら漬け 小松菜と玉ねぎのみそ汁 元気ヨーグルト	豚・ひき肉・もずく・塩抜き・絹ごし豆腐・元 気ヨーグルト・ヤクルト・きな粉・普通牛乳	はいが米・あわ・押し麦・三温糖・片栗粉・ ホットケーキミックス・なたね油・黒砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・人参・ビーマン・ 枝豆・冷凍みき枝豆・べつたら漬・えのき・こまつな・ねぎ	牛乳 ビスケット	豆腐ドーナツ(17) 紅芋チップ・バナナ(31) 牛乳



3月は、「ひなまつり」「お別れ会」とイベントの多い季節です。

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ごし元気に卒園、進級してほしい
と思います。



また、おいしい野菜もたくさん穫れる季節です。

じゃがいも・にんじん・スナップえんどう等読谷村産の春の食材をたくさん取り入れています♪
旬の食材を味わってください。





令和7年3月 納食献立表



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 午前10時	全児 午後3時	
1 8	土	ごはん ひき肉と大豆のケチャップ炒め 野菜スープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、いんげん、まめ、全粒 一ゆで大豆、水煮、粉チーズ、豆乳、普通牛 乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、ホット ケーキミックス、三温糖、コーンフレーク	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、ホット ケーキミックス、三温糖、コーンフレーク	にんにくたまねぎ、セロリ、人参、ビーマン、 キャベツ、えのき、バナナ	牛乳 ビスケット	人参クッキー バナナ 牛乳
3 月	月	ちらし寿し 鶏から揚げ もやしと人参の和え物 すまし汁	刻みのり、錦糸卵、鶏もも肉(個数注文)、 シーチキン、あさり、水煮、普通牛乳 ひなまつり	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、片栗粉、な たね油、すりごま、白、うすまき麺、小麦粉、 粉糖	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、片栗粉、な たね油、すりごま、白、うすまき麺、小麦粉、 粉糖	人参、きゅうり、べつたら、薄もやし、ブロッコ リー、大根、乾しいたけ、みつ葉、抹茶、いち ご	牛乳 あられ	桜餅 イチゴ 牛乳
4 18	火	コッペパン 鮭とブロッコリーのグラタン キャベツのガーリックソテー 玉ねぎとトマトのスープ	ベニズイ、豆乳、ピザ用チーズ、鶏もも肉、 シーチキン、焼きのり	コッペパン 60g、マカロニ・乾、なたね油、 小麦粉(はいが米、あわ、押し麦、三温糖、	コッペパン 60g、マカロニ・乾、なたね油、 小麦粉(はいが米、あわ、押し麦、三温糖、	たまねぎ、マッシュルーム水煮、ブロッコ リー、キャベツしめじ、人参、コーン(缶詰)、 にんにくトマト、えのき、りんご	牛乳 クラッカー	みそ入りおにぎり りんご お茶
5 19	水	黒米入り御飯 きびなごのフライ甘辛煮 小松菜と鶏ささみの梅和え イナムドウチ汁	きびなご、ささ身、花かつお、豚Bロース肉、蒸 しかまぼこ、厚揚げ、卵、かむかむおやつこ んぶ、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、なたね油、 三温糖、こんにゃく	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、なたね油、 三温糖、こんにゃく	こまつな、人参、梅干し、大根、乾しいたけ、 ねぎ、レーズン	牛乳 ビスケット	人参ケーキ かむかむおやつこんぶ 牛乳
6 木	木	ごはん 豚レバーかつ キャベツのレモン和え 大根のみそ汁	豚・レバー、無添加ポークランチョンミート (ホーメル)、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、バ ン粉、なたね油、マヨドレ、三温糖、じやが芋	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、バ ン粉、なたね油、マヨドレ、三温糖、じやが芋	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、大根、乾しいたけ、ねぎ	牛乳 あられ	誕生日ケーキ 牛乳
7 21	金	ハヤシライス フルーツヨーグルトと 白菜とマカロニのスープ	牛かたロース、プレーンヨーグルト、普通牛乳	米・精白米(水稻)、押し麦、あわ、じやが芋、 小麦粉、マカロニ・スマッシュティ・乾、黒砂 糖、なたね油	米・精白米(水稻)、押し麦、あわ、じやが芋、 小麦粉、マカロニ・スマッシュティ・乾、黒砂 糖、なたね油	たまねぎ、マッシュルーム水煮、人参、ミック スフルーツ、バナナ、はくさい、えのき、オレン ジ	牛乳 クラッcker	ちんぴん オレンジ 牛乳
22 29	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、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、強 力粉、全粒粉	はいが米、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、わかめ、えのき、ね ぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット	麦てんぶら オレンジ 牛乳
10 月	月	スパゲッティーナボリタン 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(ホーメル)、鶏 もも肉、生クリーム、普通牛乳 お祝	スパゲッティー乾、もち粉、小麦粉、コーンス ターチ、三温糖、なたね油、じやがいも、フラ イドポテト、マカロニ・スパゲッティー乾、ブ ルーシールアイスクリーム(チョコレート)	スパゲッティー乾、もち粉、小麦粉、コーンス ターチ、三温糖、なたね油、じやがいも、フラ イドポテト、マカロニ・スパゲッティー乾、ブ ルーシールアイスクリーム(チョコレート)	にんにくたまねぎ、人参、しめじビーマン、長 ねぎ、ミックスフルーツ、バナナ、キャベツ、え のき	牛乳 あられ	アイスクリーム バナナ 牛乳
24 月	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き にんじんしりり 中身汁	鶏もも肉、シーチキン、豚・小腸・ゆで豚・ 大腸・ゆで豚、豚Bロース肉、普通牛乳、生ク リーム、ゼラチン	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、 いなむるちこんにゃく	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、 いなむるちこんにゃく	オレンジ・マーマレード・ジャム、人参、もやし、ニラ、 乾しいたけ、しょうが、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ココアムース バナナ 牛乳
11 25	火	タコライス コーンスープ 果肉入りフルーツゼリー	豚・ひき肉、牛・ひき肉、ピザ用チーズ、絹ご し豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、片栗粉、 果肉入りフルーツゼリー 60g、玄米、黒砂 糖	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、片栗粉、 果肉入りフルーツゼリー 60g、玄米、黒砂 糖	たまねぎ、にんにく、キャベツ、人参、乾しい たけ、かぼちゃ、コーン(缶詰)、クリームコ ーン、バセリ、しょうが	牛乳 クラッcker	玄米ドリンク 肉まん 牛乳
12 26	水	ごはん 鰯のごまみそ焼き 和風ポテトサラダ ゆし豆腐汁	さばかつお、かつお節、ゆし豆腐、もずく、塩 抜きピザ用チーズ、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、こまじやが 芋、マヨドレ、食パン 6枚切り	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、こまじやが 芋、マヨドレ、食パン 6枚切り	しょうが、人参、きゅうり、葉、塩昆布、 アーサ、ねぎたまねぎビーマン、にんにく、ブ ルーン-乾	牛乳 ビスケット	ピザースト ブルーン 牛乳
13 27	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ プロコリーニースナップえんどうのごまサラダ 根菜のみそ汁	沖縄豆腐、豚・ひき肉、もずく、塩抜き、厚揚 げ、かたちいわし・煮干し、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、 じやが芋、ごま、マヨドレ、さつまいも	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、 じやが芋、ごま、マヨドレ、さつまいも	長ねぎ、乾しいたけ、ブロッコリー、スナップ えんどう、若ざや・生、人参、コーン(缶詰)、 大根、にんじん、ごぼう、昆布、バナナ	牛乳 あられ	スイートポテ トバナナ 牛乳
14 28	金	味噌ラーメン 餃子 焼き芋	豚Bロース肉、焼き目つき国産肉餃子 SC24 10ヶ入、花かつお	中華めん、なたね油、焼き芋はいが米、あ わ、三温糖、いりごま、白	中華めん、なたね油、焼き芋はいが米、あ わ、三温糖、いりごま、白	人参、きくらげ-乾、キャベツ、もやし、コーン (缶詰)、にんにく、ほしじき、りんご	牛乳 クラッcker	ひじきのふりかけおにぎり りんご お茶
17 31	月	モズク丼 べつたら漬け 小松菜と玉ねぎのみそ汁 元気ヨーグルト	豚・ひき肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、元 気ヨーグルト、ヤクルト、きな粉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、 ホットケーキミックス、なたね油、黒砂糖	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗粉、 ホットケーキミックス、なたね油、黒砂糖	にんにくしおがたまねぎ、人参、ビーマン、 枝豆(冷凍むき枝豆)、べつたら漬け、え のき、こまつな、ねぎ	牛乳 ビスケット	豆腐ドーナツ(17) 紅芋チップ、バナナ(31) 牛乳

3月は、「ひなまつり」「お別れ会」とイベントの多い季節です。
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ごし元気に卒園、進級してほしいと思
います。



また、おいしい野菜もたくさん種れる季節です。
じゃがいも、にんじん、スナップえんどう等読谷村産の春の食材をたくさん取り入れています♪
旬の食材を味わってください。

