

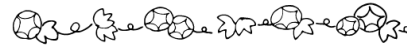
令和7年 8月給食献立表

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
1 15	金	沖縄そば ちくわのオープン焼き きゅうりとモーウイのもずく和え	豚・ばら（三枚肉）, 蒸しかまぼこ, 焼き竹輪, ピザ用チーズ, もずく・塩抜き, 普通牛乳	沖縄そば, 三温糖, マヨネーズ, いりごま白, 食パン 6枚切り	乾しいたけ, ねぎ, あおのり, きゅうり, 人参, しょうが, わかめ, 乾しいたけ, ブルーン・乾	牛乳 ビスケット	ピザトースト ブルーン 牛乳
2 9	土	中華丼 わかめと春雨のスープ	鶏むね肉, 絹ごし豆腐, 豆乳, 普通牛乳	はいが米, 押し麦, あわ, なたね油, 片栗粉, はるさめ・乾, さつまいも, バター, 三温糖	たまねぎ, 人参, しめじ, はくさい, ピーマン, しょうが, わかめ, 乾しいたけ, 長ねぎ, オレンジ	牛乳 あられ	春巻きさつまいもパイ オレンジ 牛乳
4 25	月	ごはん 麻婆ナス きゅうりと春雨の和え物 中華スープ	豚・ひき肉, 沖縄豆腐, 無添加ポークラントニンミート(ホームル), 鶏もも肉	はいが米, あわ, 押し麦, なたね油, 三温糖, 片栗粉, はるさめ・乾, いりごま白	しょうが, たまねぎ, 人参, なす, 乾しいたけ, ニら, きゅうり, もやし, カットトマト(缶詰), 長ねぎ, えのき, ゴーヤー, すいか	牛乳 クラッカー	ゴーヤーチップ スイカ お茶
5 19	火	紅芋ご飯 鶏から揚げ ひじきのサラダ へちまのみそ汁	鶏むね肉(個数注文), シーチキン, 沖縄豆腐, 普通牛乳	はいが米, あわ, 押し麦, 紅イモ, 三温糖, 片栗粉, なたね油, 小麦粉, 黒砂糖	しょうが, ほしひじき, 人参, きゅうり, へちま, えのき, たまねぎ, ねぎ, パナナ	牛乳 ビスケット	ちんぴん バナナ 牛乳
6 20	水	ごはん ししやもてんばら 冬瓜のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	ししやも, 鶏・ひき肉, 厚揚げ, 油揚げ, かたうちいわし・煮干し, 普通牛乳	はいが米, あわ, 押し麦, 小麦粉, 片栗粉, なたね油, 三温糖, じゃが芋	とうがん, 人参, 乾しいたけ, しょうが, こまつな, たまねぎ, ねぎ	牛乳 あられ	お米de沖縄県産 シークワサータルト 牛乳
7 21	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ オクラの塩昆布和え 豚汁	沖縄豆腐, 豚・ひき肉, もずく・塩抜き, ささ身, 豚Bロース肉, かつお・かつお節, 卵, 普通牛乳	はいが米, あわ, 押し麦, 片栗粉, 三温糖, すりごま 白, いなむるちこん, じゃが芋, 小麦粉, いりごま 黒	長ねぎ, 乾しいたけ, オクラ, もやし, きゅうり, 人参, 塩昆布, とうがん, ねぎ, オレンジ	牛乳 クラッカー	カントリークッキー オレンジ 牛乳
8 22	金	夏野菜ときのこのスパゲティ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ	豚Bロース肉, 鶏もも肉(個数注文), ピザ用チーズ, 絹ごし豆腐, ベにざけ	マカロニ・スパゲッティ・乾, 片栗粉, はいが米, 押し麦, あわ, いりごま 白	にんにく, たまねぎ, しめじ, なす, トマト, ピーマン, 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, 塩昆布, 枝豆(冷凍むき枝豆)	牛乳 ビスケット	鮭おにぎり お茶
16 23	土	三色丼 大根とわかめのみそ汁	豚・ひき肉, 沖縄豆腐, かつお・かつお節, 豆乳, 生クリーム, 普通牛乳	はいが米, なたね油, 三温糖, 黒砂糖	コーン(缶詰), たまねぎ, 人参, 乾しいたけ, こまつな, 大根, わかめ, ねぎ, パナナ	牛乳 あられ	豆乳プリン バナナ 牛乳
12	火	コッペパン ホキのマリネ 小松菜とコーンのソテー 冬瓜入りクリームスープ	さくら, 無塩せきベーコン(ホームル), 豆乳, 花かつお	コッペパン 60g, 小麦粉, なたね油, 三温糖, じゃが芋, はいが米, あわ, 押し麦, いりごま 白	たまねぎ, トマト, きゅうり, こまつな, キャベツ, 人参, コーン(缶詰), とうがん, マッシュルーム水煮, ゴーヤー, 塩昆布	牛乳 クラッカー	ゴーヤーとおかかのおむすび お茶
26	火	焼きそば ポテトフライ ケチャップウインナー コーンスープ フルーツポンチ	豚Bロース肉, 無塩せきポークウインナー(ホームル), 絹ごし豆腐, 花かつお	中華めん, なたね油, フレンチフライポテト C-12mm 1kg, 片栗粉, はいが米, あわ, 押し麦, 三温糖, いりごま 白	人参, キャベツ, もやし, たまねぎ, 乾しいたけ, かぼちゃ, コーン(缶詰), クリームコーン, バセリ, ミックスフルーツ, パナナ, ゴーヤー, 塩昆布	牛乳 クラッカー	ゴーヤーとおかかのおむすび お茶
13 27	水	ごはん 豚レバーかつ パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁	豚・レバー, シーチキン, 沖縄豆腐, 普通牛乳	はいが米, あわ, 押し麦, 小麦粉, 片栗粉, なたね油, マヨネーズ, うすまき, 三温糖	しょうが, ピクルス, たまねぎ, パパイア, 人参, ねぎらげ・乾, ニら, こまつな, えのき, ねぎ, ミックスフルーツ	牛乳 あられ	ジャスミン香るフルーツゼリー せんべい 牛乳
14 28	木	黒米入ごはん ヤンニョムチキン ゴーヤーの梅マヨ和え 沢煮桜	鶏もも肉(個数注文), 花かつお, 豚Bロース肉, 普通牛乳	はいが米, 押し麦, あわ, 三温糖, 小麦粉, 紅芋, グラニュー糖	にんにく, ゴーヤー, きゅうり, もやし, 人参, ねり梅, 大根, 乾しいたけ, ねぎ, りんご	牛乳 クラッカー	紅芋パイ, りんご(14) 牛乳 アイスクリーム(28)
18 29	月金	ごはん じゃが芋のミートグラタン キャベツ入りキャロットラペ 豆腐とたまねぎのスープ	豚・ひき肉, ピザ用チーズ, 沖縄豆腐, かつお・かつお節, クリームチーズ, 卵, 豆乳, 普通牛乳	はいが米, あわ, 押し麦, じゃが芋, マカロニ・乾, 小麦粉, パン粉, 三温糖, 片栗粉, バター	たまねぎ, なす, しめじ, キャベツ, 人参, レーズン, えのき, こまつな, かぼちゃ	牛乳 ビスケット	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳
30	土	冷やし中華 焼き芋	ささ身, 花かつお, 普通牛乳	中華めん, 三温糖, 焼き芋, はいが米, あわ, いりごま 白	きゅうり, もやし, 人参, コーン(缶詰), ほしひじき	牛乳 あられ	ひじきのふりかけおにぎり 牛乳

夏バテを防ぐ! 3か条 / ご飯がすすむ! ひじきふりかけ /

毎日暑い日が続いています。

- 夏バテを防ぐには
①夏野菜でクールダウン
②バランスの良い食事
③しっかり休養をとる ことが大切です!

給食では、夏野菜をたっぷり使用し
疲れを回復しやすい献立を取り入れています♪
しっかり食べて、夜はぐっすり眠って体調を整えましょう。

【材料】

- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1強(15g)
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・花かつお 1袋

【作り方】

- ①ひじきを水(分量外)で戻し水けをきる
- ②ひじきを炒めて水分を飛ばす
- ③水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮含める
- ④ごま、花かつおを混ぜ合わせてできあがり♪

ストックして、朝ごはんやおにぎりに♪



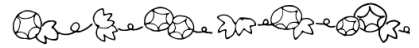
令和7年 8月給食献立表

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
1 15	金	沖縄そば ちくわのオープン焼き きゅうりとモウイのもずく和え	豚・ばら (三枚肉)、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、ピザ用チーズ、もずく・塩抜き、普通牛乳	沖縄そば、三温糖、マヨネーズ、いりごま、食パン 6枚切り	乾しいたけ、ねぎ、あおのり、きゅうり、人参、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ブルーネー、乾	牛乳 ビスケット	ピザトースト ブルーネー 牛乳
2 9	土	中華丼 わかめと春雨のスープ	鶏むね肉、絹ごし豆腐、豆乳、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、はるさめ・乾、さつまいも、バター、三温糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさい、ピーマン、しょうが、わかめ、乾しいたけ、長ねぎ、オレンジ	牛乳 あられ	春巻きさつまいもパイ オレンジ 牛乳
4 25	月	ごはん 麻婆ナス きゅうりと春雨の和え物 中華スープ	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)、鶏もも肉	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、はるさめ・乾、いりごま、白	しょうが、たまねぎ、人参、なす、乾しいたけ、ニラ、きゅうり、もやし、カットトマト(缶詰)、長ねぎ、えのき、ゴーヤー、すいか	牛乳 クラッカー	ゴーヤーチップ スイカ お茶
5 19	火	紅芋ご飯 鶏から揚げ ひじきのサラダ へちまのみそ汁	鶏むね肉(個数注文)、シーチキン、沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、紅イモ、三温糖、片栗粉、なたね油、小麦粉、黒砂糖	しょうが、ほしひじき、人参、きゅうり、へちま、えのき、たまねぎ、ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	ちんぴん バナナ 牛乳
6 20	水	ごはん ししゃもてんぷら 冬瓜のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	ししゃも、鶏・ひき肉、厚揚げ、油揚げ、かたうちいわし・煮干し、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、じゃが芋	とうがん、人参、乾しいたけ、しょうが、こまつな、たまねぎ、ねぎ	牛乳 あられ	お米de沖縄県産 シークワーサータルト 牛乳
7 21	木	ごはん もずく入り豆腐ハンバーグ オクラの塩昆布和え 豚汁	沖縄豆腐、豚・ひき肉、もずく、塩抜き、ささ身、豚Bロース肉、かつお・かつお節、卵、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、三温糖、すりごま、白、いなむるちこん、じゃが芋、小麦粉、いりごま、黒	長ねぎ、乾しいたけ、オクラ、もやし、きゅうり、人参、塩昆布、とうがん、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	カントリークッキー オレンジ 牛乳
8 22	金	夏野菜ときのこのスパゲティ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ	豚Bロース肉、鶏もも肉(個数注文)、ピザ用チーズ、絹ごし豆腐、ベにざけ	マカロニ・スパゲッティ・乾、片栗粉、はいが米、押し麦、あわ、いりごま、白	にんにく、たまねぎ、しめじ、なす、トマト、ピーマン、人参、乾しいたけ、かぼちゃ、コーン(缶詰)、クリームコーン、パセリ、塩昆布、枝豆(冷凍むき枝豆)	牛乳 ビスケット	鮭おにぎり お茶
16 23	土	三色丼 大根とわかめのみそ汁	豚・ひき肉、沖縄豆腐、かつお・かつお節、豆乳、生クリーム、普通牛乳	はいが米、なたね油、三温糖、黒砂糖	コーン(缶詰)、たまねぎ、人参、乾しいたけ、こまつな、大根、わかめ、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	豆乳プリン バナナ 牛乳
12 26	火	コッペパン ホキのマリネ 小松菜とコーンのソテー 冬瓜入りクリームスープ	さくら、無塩せきベーコン(ホームル)、豆乳、花かつお	コッペパン 60g、小麦粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、はいが米、あわ、押し麦、いりごま、白	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、キャベツ、人参、コーン(缶詰)、とうがん、マッシュルーム水煮、ゴーヤー、塩昆布	牛乳 クラッカー	ゴーヤーとおかかのおむすび お茶
13 27	水	ごはん 豚レバーかつ パパイヤリチー 豆腐と小松菜のみそ汁	豚・レバー、シーチキン、沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、片栗粉、パン粉、なたね油、マヨネーズ、うずまき麺、三温糖	しょうが、ピクルス、たまねぎ、パパイア、人参、きくらげ・乾、ニラ、こまつな、えのき、ねぎ、ミックスフルーツ	牛乳 クラッカー	ジャスミン香るフルーツゼリー せんべい 牛乳
14	木	黒米入ごはん ヤンニョムチキン ゴーヤーの梅マヨ和え 沢煮椀	鶏もも肉(個数注文)、花かつお、豚Bロース肉、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、小麦粉、紅芋、グラニュー糖	にんにく、ゴーヤー、きゅうり、もやし、人参、ねり梅、大根、乾しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 あられ	紅芋パイ、りんご(14) 牛乳
28	木	焼きそば もち粉チキン 中華スープ	豚Bロース肉、鶏もも肉(個数注文)、鶏もも肉	中華めん、なたね油、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、片栗粉、ブルーシールアイスクリーム(チョコレート)	人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、カットトマト(缶詰)、えのき	牛乳 クラッカー	アイスクリーム(28)
18 29	月金	ごはん じゃが芋のミートグラタン キャベツ入りキャロットラペ 豆腐とたまねぎのスープ	豚・ひき肉、ピザ用チーズ、沖縄豆腐、かつお・かつお節、クリームチーズ、卵、豆乳、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、じゃが芋、マカロニ・乾、小麦粉、パン粉、三温糖、片栗粉、バター	たまねぎ、なす、しめじ、キャベツ、人参、レーズン、えのき、こまつな、かぼちゃ	牛乳 ビスケット	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳
30	土	冷やし中華 焼き芋	ささ身、花かつお、普通牛乳	中華めん、三温糖、焼き芋、はいが米、あわ、いりごま、白	きゅうり、もやし、人参、コーン(缶詰)、ほしひじき	牛乳 あられ	ひじきのふりかけおにぎり 牛乳

夏バテを防ぐ！ 3か条

毎日暑い日が続いています。

- 夏バテを防ぐには
- ①夏野菜でクールダウン
- ②バランスの良い食事
- ③しっかり休養をとる ことが大切です！

給食では、夏野菜をたっぷり使用し
疲れを回復しやすい献立を取り入れています！
夜はぐっすり眠って体調を整えましょう。

ご飯がすすむ！ ひじきふりかけ

【材料】

- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1強(15g)
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・花かつお 1袋

【作り方】

- ①ひじきを水(分量外)で戻し水けをきる
- ②ひじきを炒めて水分を飛ばす
- ③水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮含める
- ④ごま、花かつおを混ぜ合わせてできあがり♪

ストックして、朝ごはんや
おにぎりに♪

