



令和7年 9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 午前10時	全児 午後3時
1 22	月	ごはん 鶏つくね オクラのチーズフライ けんちん汁 	鶏・ひき肉、粉チーズ、鶏むね肉、卵、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、ながいも、すりおろし、冷凍、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉、小麦粉、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	しょうが、長ねぎ、れんこん、水煮、しそ、葉、オクラ、大根、にんじん、ごぼう、乾しいたけ、りんご	牛乳 ビスケット	アップル克蘭ブルケーキ 牛乳
2 16	火	ごはん サンマのかばやき きゅうりとわかめの和え物 かぼちゃのみそ汁 	さんま、沖縄豆腐、豆乳、きな粉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま、白、タピオカ粉	きゅうり、もやし、オクラ、人参、わかめ、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、りんご	牛乳 あられ 	ドラゴンフルーツのくずもち りんご 牛乳
3 17	水	カレーうどん 焼き芋 ゴーヤー入り白和え	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、シーチキン、きな粉、普通牛乳	うどん、片栗粉、焼き芋、しらたき、三温糖、すりごま、白、コッペパン 60g、なたね油、黒砂糖	たまねぎ、乾しいたけ、人参、こまつな、ゴーヤー	牛乳 クラッカー	揚げパン 牛乳
4 18	木	クーブジュシー いわしの梅煮 べったら漬(4) 大根と人参の和え物(18) イナムドウ汁	シーチキン、豚Bロース肉、カステラ、かまぼこ、厚揚げ、普通牛乳	米・精白米(水稻)、なたね油、いなむるちこんにやく、ちんすこう	刻み昆布、人参、枝豆、乾しいたけ、べったら漬、大根、ねぎ	牛乳 ビスケット	グレープゼリー ちんすこう 牛乳
5 19	金	タコライス 白菜とマカロニのスープ ヨーグルト	豚・ひき肉、牛・ひき肉、ピザ用チーズ、ヨーグルト(明治)、粉チーズ、豆乳、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、マカロニ・乾、小麦粉、片栗粉、三温糖	たまねぎ、にんにく、キャベツ、トマト、人参、はくさい、えのき、しめじ、バナナ	牛乳 あられ	しめじチーズサブ バナナ 牛乳
6 13	土	そうめんチャンブルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ	シーチキン、豚Bロース肉、厚揚げ、かつお・かつお節、棒チーズ、焼きのり	そうめん・ひやむぎ・乾、なたね油、さつまいも、はいが米、あわ、押し麦、三温糖	たまねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ	牛乳 クラッカー	みそ入りおにぎり お茶
8 29	月	ごはん もち粉チキン 小松菜のゴマ和え 春雨スープ	鶏もも肉(個数注文)、かつお・かつお節、卵、プレーンヨーグルト、あずき、つぶしあん、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コンスターチ、三温糖、なたね油、すりごま、白、はるさめ・乾、バター	長ねぎ、にんにく、こまつな、人参、もやし、きくらげ・乾、えのき、はくさい、オレンジ	牛乳 ビスケット	粒あんスコーン オレンジ 牛乳
9 30	火	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 豆腐と小松菜のスープ	鶏もも肉、無添加ポークランチョンミート(ホームル)、絹ごし豆腐	コッペパン 60g、なたね油、じゃが芋、三温糖、マヨレ、片栗粉、はいが米	たまねぎ、人参、しめじ、カットマト(缶詰)、キャベツ、きゅうり、コーン(缶詰)、レーズン、こまつな、えのき、ねぎ、たけのこ・水煮、乾しいたけ、きくらげ・乾	牛乳 あられ 	きのこの炊き込みおにぎり お茶
10 24	水	黒米入ごはん 鮭のシークワサーみそ焼き パパイアサラダ 赤だし汁 	ペニざけ、無添加ポークランチョンミート(ホームル)、絹ごし豆腐、粉チーズ、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、三温糖、紅芋、なたね油、水あめ、いりごま、白、強力粉、黒砂糖	シークワサー・果実、パパイア、きゅうり、人参、大根、えのき、わかめ、長ねぎ、梨	牛乳 クラッカー	紅芋のチーズがらめ 梨 牛乳
11 25	木	ごはん 揚げだし豆腐 ポテトフライ入りきんぴら アーサ汁 	沖縄豆腐、豚Bロース肉、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、じゃが芋、三温糖、いりごま、白、強力粉、黒砂糖	大根、ねぎ、ごぼう、人参、アーサ、えのき、とうがん、レーズン、バナナ	牛乳 ビスケット	黒糖アガラサー バナナ 牛乳
12 26	金	ナス入りミートスパゲティー ホキのオープン焼き わかめスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、ホキピザ用チーズ、絹ごし豆腐、味付いなりあげ(コブ)	スパゲティー・乾、マヨレ、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、マッシュルーム、水煮、なす、ピーマン、ホールトマト、パセリ、赤、パプリカ、わかめ、乾しいたけ、長ねぎ、べったら漬	牛乳 あられ	いなり寿司 お茶
20 27	土	ハヤシライス たまねぎとわかめのスープ	牛かたロース、絹ごし豆腐、きな粉、普通牛乳	米・精白米(水稻)、押し麦、あわ、じゃが芋、小麦粉、バター、なたね油、三温糖、黒砂糖、粉糖	たまねぎ、マッシュルーム、水煮、人参、わかめ、えのき、ねぎ	牛乳 クラッカー	きなこスノーボール 牛乳

9月の旬の食材



オクラ、シークワサー、ドラゴンフルーツ
さんま、きのこ

少しずつ秋の食材が出回るようになってきました。

給食では「さんまのかば焼き」
「きのこの炊き込みおにぎり」
など秋の味覚をたのしめるメニューを提供します。

沖縄の食材を使用した
「魚のシークワサー味噌焼き」
かわいいピンク色の「ドラゴンフルーツくずもち」も
も楽しみにしていてください♪

ワンケーージュシー

【材料】

- ・米 2合
- ・豚肉 50g
- ・人参 1/3本
- ・枝豆 20g
- ・刻み昆布 3g
- ・干しシイタケ 4g
- ・油揚げ 15g
- ・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！炊き上がったたらねぎを混ぜ込んでできあがり

ジュシーは
旧盆のワンケーや
冬至といった年中行事に
お供えする行事食です♪

