



令和8年1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
5 26	月	黒米入ごはん ミヌダル 千切りイリチー 中身汁	豚・ヒレ肉、豚Bロース肉、豚・中身、卵、牛乳	米、押し麦、あわ、すりごま、黒、三温糖、なたね油、なむるちんにんやく、小麦粉、いりごま 白	人参、切り干し大根、しいたけ、刻み昆布、こまつな、しょうが、ねぎ	あられ 牛乳	島人参のケーク 牛乳
6 20	火	タコライス フルーツヨーグルト和え 白菜とマカロニのスープ	豚・ひき肉、牛・ひき肉、ビザ用チーズ、フレーミングヨーグルト、牛乳、生クリーム、ゼラチン	米、あわ、押し麦、なたね油、マカロニ、三温糖	たまねぎ、にんにく、キャベツトマト、ミックスフルーツバナナ、人参、はくさい、えのき、レモン汁	クラッカー 牛乳	無農薬バナナのムース せんべい 牛乳
7 21	水	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐の真砂揚げ キャベツの梅かつお和え	シーチキン、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、焼き竹輪、花かつお、牛乳	米、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、食パン、すりごま 黒、すりごま 白	大根、人参、つるむらさき、茎葉・生、しいたけ、枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン、ねり梅、温州みかん	ピスケット 牛乳	セサミースト みかん 牛乳
8 22	木	焼きそば ハンダマのボテト焼き もぞくスープ	豚Bロース肉、もぞく 塩抜き、絹ごし豆腐、ヨーグルト	中華めん、なたね油、じやが芋、マヨドレ	人参、キャベツ、もやし、たまねぎ、大根、しいたけ、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	ヨーグルト バナナ 誕生日ケーク(22) お茶
9 23	金	ごはん ぶりの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と山芋のスープ	ぶり、沖縄豆腐、鶏もも肉、卵、ブレーソンヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、すりごま 白、やまいも、バター、小麦粉、紅芋	ゆず、ほうれんそう、もやし、人参、きくらげ、しょうが、しいたけ、よもぎ、オレンジ	クラッカー 牛乳	紅芋スコーン オレンジ 牛乳
10 17	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 みかん	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、豆乳、ファミリアチーズ、牛乳	米、ホットケーキミックス	刻み昆布、人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、こまつな、温州みかん	ピスケット 牛乳	チーズ入り人参蒸しケーク 牛乳
19 月	月	ごはん ヤンニヨムチキン ひじきのカラフルサラダ 沢煮椀	鶏もも肉、シーチキン、粉チーズ、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、小麦粉、強力粉、なたね油、バター	にんにく、ほしひじき、人参、きゅうり、大根、しいたけ、みつ葉、バナナ、レモン汁	あられ 牛乳	バナナブレッド 牛乳
13 27	火	コッペパン 鰯フライのタルタルソース キャベツのレモン和え ミネストローネ	さわら、無添加ボーグランチョンミート、もぞく 塩抜き、シーチキン	コッペパン、小麦粉、パン粉、なたね油、マヨドレ、三温糖、じやが芋、米、あわ、押し麦	たまねぎ、きゅうり、人参、きゅうり、大根、しいたけ、みつ葉、バナナ、レモン汁	クラッcker 牛乳	もぞく入りみそおにぎり フルーツシークワーサー ^{お茶}
14 28	水	ごはん 松風焼き 春菊ののり和え かぶとじやが芋のみそ汁	鶏・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、ささ身、焼きのり、油揚げ、無塩せきハイコン、牛乳	米、あわ、押し麦、パン粉、三温糖、すりごま 白、なたね油、じやが芋、やまいも、タピオカ粉	れんこん、人参、しいたけ、たまねぎ、じゅんぎく、こまつな、かぶ、葉、ねぎ、ニラ、ブルーン	ピスケット 牛乳	山芋ボール ブルーン 牛乳
15 29	木	スパゲティーボンゴレ ホキの人参ソース焼き ゴボウ入りクリームスープ	無塩せきハイコン、あさり、ホキビザ用チーズ、豆乳、牛乳	スパゲッティ、マヨドレ、パン粉、じやが芋、小麦粉	にんにくたまねぎしめじ、人参、マッシュルーム水煮、ピーマン、バセリ、ごぼうりんご	あられ 牛乳	くずもち りんご 牛乳
16 金	金	カレーライス 豆腐と大根のスープ みかん	鶏もも肉、絹ごし豆腐、シーチキン	米、押し麦、あわ、小麦粉、じやが芋、なたね油、もち粉、タピオカ粉、三温糖	にんにく、しょが、たまねぎ、人参、ブロッコリー、わかめ、大根、長ねぎ、温州みかん、ニラ、オレンジ	あられ 牛乳	島人参と大根のちぢみ オレンジ お茶
30	金	ごはん もち粉チキン かばちやとマカロニのサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏もも肉、ファミリアチーズ、絹ごし豆腐、シーチキン	米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスター、三温糖、なたね油、マカロニ、マヨドレ、うすまき麩、タピオカ粉	長ねぎ、にんにく、かぼちゃ、人参、きゅうり、ほうれんそう、えのき、しょが、大根、ニラ、オレンジ	クラッcker 牛乳	島人参と大根のちぢみ オレンジ お茶
24 31	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、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、はるさめ、ホットケーキミックス、三温糖	たまねぎ、人参、しめじ、はくさいビーマン、しょが、わかめ、しいたけ、長ねぎ	ピスケット 牛乳	ココアケーク 牛乳

Happy New Year !!!

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされているがと思います。
1月は、お正月や鬼餅(ムーチー)など、沖縄の行事食を経験できる機会です。

正月料理 黒米ご飯、ミヌダル、千切りイリチー、中身汁

1月7日七草がゆ 沖縄野菜ボロボロジューシー

1月26日(旧12月8日) 鬼餅(ムーチー)

月桃(サンニン)の葉で包んだ餅を仏壇や火の神に供え家族の健康を祈願する沖縄の行事です。
保育所でもムーチー作りを楽しみたいと思います。

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい過ごしましょう！

1月 読谷村産食材

無農薬バナナ、つるむらさき、山芋

読谷村では12月に、山芋の重さを競う「山芋スープ」が行われます！
根の部分は巨大化一株100kg近くの芋になるものもあります。
保育所の給食にも、読谷産山芋を提供しますのでお楽しみに♪

給食では

「無農薬バナナのムース」

「鶏肉と山芋のスープ」

「山芋ボール」

つるむらさきの入った「沖縄野菜ボロボロジューシー」

上記のメニューで村産の食材を提供します。



令和8年1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
5 26	月	黒米ごはん ミヌダル 千切りイリチー 中身汁	豚・ヒレ肉、豚Bロース肉、豚・中身、卵、牛乳	米、押し麦、あわ、すりごま、黒、三温糖、なたね油、なまるちこんにゃく、小麦粉、いりごま 白	人参、切り干し大根、しいたけ、刻み昆布、こまつな、しょうが、ねぎ	あられ 牛乳	島人参のケーク 牛乳
6 20	火	タコライス フルーツヨーグルト和え 白菜とマカロニのスープ	豚・ひき肉、牛・ひき肉、ビザ用チーズ、フレーミングヨーグルト、牛乳、生クリーム、ゼラチン	米、あわ、押し麦、なたね油、マカロニ、三温糖	たまねぎ、にんにく、キャベツトマト、ミックスフルーツバナナ、人参、はくさい、えのき、レモン汁	クラッカー 牛乳	無農薬バナナのムース せんべい 牛乳
7 21	水	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐の真炒揚げ キャベツの梅かつお和え	シーチキン、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、焼き竹輪、花かつお、牛乳	米、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、食パン、すりごま 黒、すりごま 白	大根、人参、つるむらさき、茎葉、生、しいたけ、枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン、ねり梅、温州みかん	ピスケット 牛乳	セサミースト みかん 牛乳
8 22	木	焼きそば ハンダマのボテト焼き もぐくスープ	豚Bロース肉、もぐく 塩抜き、絹ごし豆腐、ヨーグルト	中華めん、なたね油、じやが芋、マヨドレ	人参、キャベツ、もやし、たまねぎ、大根、しいたけ、ねぎ、バナナ	あられ 牛乳	ヨーグルト バナナ 誕生日ケーク(22) お茶
9 23	金	ごはん ぶりの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と山芋のスープ	ぶり、沖縄豆腐、鶏もも肉、卵、卵、ブレーフンヨーグルト、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、すりごま 白、やまいも、バター、小麦粉、紅芋	ゆず、ほうれんそう、もやし、人参、きくらげ、しょうが、しいたけ、よもぎ、オレンジ	クラッカー 牛乳	紅芋スコーン オレンジ 牛乳
10 17	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 みかん	油揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、豆乳、ファミリーチーズ、牛乳	米、ホットケーキミックス	刻み昆布、人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、こまつな、温州みかん	ピスケット 牛乳	チーズ入り人参蒸しケーク 牛乳
19 月	月	ごはん ヤンニヨムチキン ひじきのカラフルサラダ 沢煮椀	鶏もも肉、シーチキン、粉チーズ、豚Bロース肉、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、小麦粉、強力粉、なたね油、バター	にんにく、ほしひじき、人参、きゅうり、大根、しいたけ、みつ葉、バナナ、レモン汁	あられ 牛乳	バナナブレッド 牛乳
13 27	火	コッペパン 鰯フライのタルタルソース キャベツのレモン和え ミネストローネ	さわら、無添加ボーグランチョンミート、もぐく 塩抜き、シーチキン	コッペパン、小麦粉、パン粉、なたね油、マヨドレ、三温糖、じやが芋、米、あわ、押し麦	たまねぎ、きゅうり、人参、きゅうり、大根、しいたけ、みつ葉、バナナ、レモン汁	クラッcker 牛乳	もぐく入りみそおにぎり フルーツシークワーサー ^{お茶}
14 28	水	ごはん 松風焼き 春菊ののり和え かぶとじやが芋のみそ汁	鶏・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、ささ身、焼きのり、油揚げ、無塩せきベーコン、牛乳	米、あわ、押し麦、パン粉、三温糖、すりごま 白、なたね油、じやが芋、やまいも、タピオカ粉	れんこん、人参、しいたけ、たまねぎ、じゅんぎく、こまつな、かぶ、葉、ねぎ、ニラ、ブルーン	ピスケット 牛乳	山芋ボール ブルーン 牛乳
15 木	木	カレーライス 豆腐と大根のスープ みかん	鶏もも肉、絹ごし豆腐、普通牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、じやが芋、なたね油	にんにくしょうが、たまねぎ、人参、ブロッコリー(冷凍)、わかめ、大根、長ねぎ、温州みかん、りんご	牛乳、ピスケット	くずもち りんご 牛乳
29	木	スペゲティーポンゴレ ホキの人参ソース焼き ゴボウ入りクリームスープ	無塩せきベーコン、あさり、ホキビザ用チーズ、豆乳、牛乳	スペゲッティ、マヨドレ、パン粉、じやが芋、小麦粉	にんにくたまねぎしめじ、人参、マッシュルーム水煮、ピーマン、バセリ、ごぼう、りんご	あられ 牛乳	くずもち りんご 牛乳
16 30	金	ごはん もち粉チキン かばちやとマカロニのサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏もも肉、ファミリーチーズ、絹ごし豆腐、シーチキン	米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスター、三温糖、なたね油、マカロニ、マヨドレ、うすまき麩、タピオカ粉	長ねぎ、にんにく、かぼちゃ、人参、きゅうり、ほうれんそう、えのき、きょうが、大根、ニラ、オレンジ	クラッcker 牛乳	島人参と大根のちぢみ オレンジ お茶
24 31	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、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、片栗粉、はるさめ、ホットケーキミックス、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、しいたけ、長ねぎ	ピスケット 牛乳	ココアケーク 牛乳

Happy New Year !!!

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされているがと思います。
1月は、お正月や鬼餅(ムーチー)など、沖縄の行事食を経験できる機会です。

正月料理 黒米ごはん、ミヌダル、千切りイリチー、中身汁

1月7日七草がゆ 沖縄野菜ボロボロジューシー

1月26日(旧12月8日) 鬼餅(ムーチー)

月桃(サンニン)の葉で包んだ餅を仏壇や火の神に供え家族の健康を祈願する沖縄の行事です。
保育所でもムーチー作りを楽しみたいと思います。

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい過ごしましょう！

1月 読谷村産食材



無農薬バナナ、つるむらさき、山芋



読谷村では12月に、山芋の重さを競う「山芋スープ」が行われます！
根の部分は巨大化一株100kg近くの芋になるものもあります。

保育所の給食にも、読谷産山芋を提供しますのでお楽しみに♪

給食では

「無農薬バナナのムース」

「鶏肉と山芋のスープ」

「山芋ボール」

「つるむらさきの入った沖縄野菜ボロボロジューシー」

上記のメニューで村産の食材を提供します。