



# 令和8年1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
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、いなむるちこんにやく、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	島人参のケーキ 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・ヒキ肉、牛・ヒキ肉、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト、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	沖縄野菜ポロロジュシー 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・ヒキ肉、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	ビスケット 牛乳	セサミースト みかん 牛乳
8 22	木	焼きそば ハンダマのポテト焼き もずくスープ	豚Bロース肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、ヨーグルト	中華めん、なたね油、じゃが芋、マドレ	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 誕生日ケーキ(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、プレーンヨーグルト、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、ほうれん草、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	ビスケット 牛乳	チーズ入り人参蒸しケーキ 牛乳
19	月	ごはん ヤンニョムチキン 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 鯖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、無添加ポーランチョンミート、もずく、塩抜き、シーチキン	コッペパン、小麦粉、パン粉、なたね油、マドレ、三温糖、じゃが芋、米、あわ、押し麦	たまねぎ、ピクルス、バゼリ、キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、ホールトマト、温州みかん	クラッカー 牛乳	もずく入りみそおにぎり フルーツジューク お茶
14 28	水	ごはん 松風焼き 春菊のりや和え かぶとじゃが芋のみそ汁	鶏・ヒキ肉、豚・ヒキ肉、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、じゃが芋、やまいも、タピオカ粉	れんこん、人参、しいたけ、たまねぎ、しゅんぎく、こまつな、かぶ、かぶ、葉、ねぎ、ニラ、ブルーベリー	ビスケット 牛乳	山芋ボール ブルーベリー 牛乳
15 29	木	スパゲティボーゴレ 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、ピザ用チーズ、豆乳、牛乳	スパゲッティ、マドレ、パン粉、じゃが芋、小麦粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、水菜、ピーマン、バゼリ、ごぼう、りんご	あられ 牛乳	くずもち りんご 牛乳
16	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、じゃが芋、なたね油、もち粉、タピオカ粉、三温糖	にんにく、しょうが、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 かぼちゃ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、コンスタート、三温糖、なたね油、マカロニ、マドレ、うずまさ、タピオカ粉	長ねぎ、にんにく、かぼちゃ、人参、きゅうり、ほうれん草、えのき、しょうが、大根、ニラ、オレンジ	クラッカー 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	ビスケット 牛乳	ココアケーキ 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かと思います。  
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 沖縄野菜ポロロジュシー**

**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「山芋スーパ」が行われます！  
根の部分は巨大化し一株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「沖縄野菜ポロロジュシー」

上記のメニューで村産の食材を提供します。



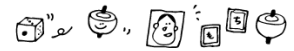
# 令和8年1月 給食献立表

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 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、いなむちこん、やぐ、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	島人参のケーキ 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・ヒキ肉、牛・ヒキ肉、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト、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	沖縄野菜ポロポロジュシー 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・ヒキ肉、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	ビスケット 牛乳	セサミースト みかん 牛乳
8 22	木	焼きそば ハンダマのポテト焼き もずくスープ	豚Bロース肉、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、ヨーグルト	中華めん、なたね油、じゃが芋、マヨレ	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 誕生日ケーキ(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、プレーンヨーグルト、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、ほうれん草、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	ビスケット 牛乳	チーズ入り人参蒸しケーキ 牛乳
19	月	ごはん ヤンニョムチキン 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 鯖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、無添加ポーランドパン、鶏もも肉、シーチキン	コッペパン、小麦粉、パン粉、なたね油、マヨレ、三温糖、じゃが芋、米、あわ、押し麦	たまねぎ、ピクルス、バゼリ、キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、ホールトマト、温州みかん	クラッカー 牛乳	もず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 春菊のりや和え かぶとじゃが芋のみそ汁	鶏・ヒキ肉、豚・ヒキ肉、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、じゃが芋、やまいも、タピオカ粉	れんこん、人参、しいたけ、たまねぎ、しゅんぎく、こまつな、かぶ、かぶ、葉、ねぎ、ニラ、ブルーン	ビスケット 牛乳	山芋ボール ブルー 牛乳
15	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、じゃが芋、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、ビスケット	くずもち りんご 牛乳
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	無塩せきベーコン、あさり、ホキ、ピザ用チーズ、豆乳、牛乳	スパゲッティ、マヨレ、パン粉、じゃが芋、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、バゼリ、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 かぼちゃ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、コンスターチ、三温糖、なたね油、マカロニ、マヨレ、うずまさ、タピオカ粉	長ねぎ、にんにく、かぼちゃ、人参、きゅうり、ほうれん草、えのき、しょうが、大根、ニラ、オレンジ	クラッカー 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	ビスケット 牛乳	ココアケーキ 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かと思います。  
1月は、お正月や鬼餅(ムーチャー)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、千切りイチー、中身汁**

**1月7日七草がゆ 沖縄野菜ポロポロジュシー**

**1月26日(旧12月8日) 鬼餅(ムーチャー)**

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。  
保育所でもムーチャ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「山芋スーパ」が行われます！  
根の部分は巨大化し一株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」

「鶏肉と山芋のスーパ」

「山芋ボール」

つるむらさきの入った「沖縄野菜ポロポロジュシー」

上記のメニューで村産の食材を提供します。