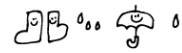




# 令和8年6月 給食献立表



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るようにする食品

□ 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	きいろ	みどり	1~2歳児	全児
			体の血、肉、骨、歯をつくる	体の熱や力をつくる	体の調子を良くし病気になるようにする	午前10時	午後3時
1 22	月	ごはん ゴーヤーかくれんぼハンバーグ キャベツのレモン和え 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、無添加ポークランチョンミート、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、じゃが芋、三温糖、小麦粉、卵	たまねぎ、ゴーヤー、キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、しめじ、わかめ、ねぎりんご	牛乳 ビスケット	タンナファクルー りんご 牛乳
2 16	火	黒米ごはん 納豆みそ 高野豆腐と肉団子の含め煮 けんちん汁	挽きわり納豆、花かつお、凍り豆腐、鶏・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、片栗粉、さといも、コッペパン	しょうが、ねぎ、長ねぎ、しいたけ、人参、さやいんげん、大根、ごぼう、こまつな	牛乳 あられ	ココア揚げパン 牛乳
3 17	水	ごはん 野菜と魚の甘酢あん きゅうりとわかめの和え物 チンゲン菜のスープ	ホキ、絹ごし豆腐、あずき、こしあん、ゼラチン、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、いりごま、白、車糖、上白糖	たまねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、たけのこ、きゅうり、もやし、わかめ、大根、チンゲンサイ、えのき、寒天、バナナ	牛乳 クラッカー	水ようかん バナナ 牛乳
4 18	木	ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 オクラのチーズフライ もずくのみそ汁	鶏もも肉、粉チーズ、沖縄豆腐、もずく、しらす、牛乳	米、あわ、押し麦、さつまいも、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油、ながいも、紅芋、マーガリン	人参、れんこん、さやいんげん、オクラ、大根、えのき、ねぎ、ニラ、コーン、オレンジ	牛乳 ビスケット	シラス入りひやちーちー(4) 紅芋パイ(18) オレンジ 牛乳
5 19	金	ナスのミートスパゲティ ホキの黄金焼き へちま入り野菜スープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、豚・レバー、ホキ、沖縄豆腐、味付いなりあげ	スパゲティ、マヨレ、パン粉、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、なす、ホールトマト、クリームコーン、パセリ、へちま、えのき、べつたら漬	牛乳 あられ	いなり寿司 お茶
6 13	土	豚丼 わかめと油揚げのみそ汁	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、豆乳、チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、ホットケーキミックス	たまねぎ、人参、ごまつな、わかめ、えのき、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	チーズと人参の蒸しケーキ オレンジ 牛乳
8 29	月	ガバオライス もやしと人参の和え物 ミネストローネ	豚・ひき肉、鶏・ひき肉、シーチキン、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま、白、あかね芋、いりごま、黒	黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、もやし、人参、ブロッコリー、キャベツ、トマト、すいか	牛乳 ビスケット	あかね芋の大学芋 スイカ 牛乳
9 30	火	コッペパン さわらのコーンフレークフライ キャベツのガーリックソテー 押し麦入りクリームスープ	さわら、無塩せきベーコン、鶏もも肉、豆乳、ペにざけ、焼きのり	コッペパン、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、なたね油、じゃが芋、押し麦、米、あわ	キャベツ、人参、コーン、しめじ、にんにく、たまねぎ、パセリ、グレープフルーツ	牛乳 あられ	鮭おにぎり グレープフルーツ お茶
10 24	水	ごはん 鶏肉のピナップルソース焼き ブロッコリーのツナサラダ なすと油揚げのみそ汁	鶏もも肉、シーチキン、油揚げ、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、コーンスターチ、無塩バター、小麦粉	パイン、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、赤パプリカ、人参、コーン、きゅうり、なす、えのき、ねぎ、ゴーヤー、バナナ	牛乳 クラッカー	ゴーヤーケーキ 牛乳
11 25	木	小豆入り花見ご飯 鯖のカレー粉揚げ 白菜と小松菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	小豆、缶詰、さば、焼き竹輪、花かつお、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、紅イモ、片栗粉、なたね油、三温糖、国産さくらんぼゼリー、ちんすこう	梅干し、しょうが、はくさい、こまつな、人参、もやし、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ビスケット	さくらんぼゼリー ちんすこう 誕生日ケーキ(25) 牛乳
12 26	金	ごはん ひじきのふりかけ からし菜炒 豚ソーキ汁	花かつお、沖縄豆腐、シーチキン、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま、白、車糖、なたね油、小麦粉	ほしひじき、からし、こまつな、もやし、人参、昆布、とうがん、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ぼーぼー(味噌入り) バナナ 牛乳
20 27	土	ピピンパ風 ぶり 豆腐とわかめスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、無添加ポークランチョンミート、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、すりごま、白、食パン(6枚切り)	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつな、人参、はくさい、キムチ、たまねぎ、わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー	ハムチーズトースト 牛乳
15 月	月	ごはん もち粉チキン 三色和え イナムドゥチ汁	鶏もも肉、豚Bロース肉、カステラかまぼこ、厚揚げ、粉チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、すりごま、白、いなむるちこんにやく、バター、米油	長ねぎ、にんにく、こまつな、人参、もやし、大根、しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	小松菜サブ りんご 牛乳



## みんな大好き ゴーヤーケーキ



### 【材料】

- ・バター 50g
- ・砂糖 100g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・チョコチップ 30g

### 【作り方】

- ①ゴーヤーとバナナはミキサーにかけてペースト状にする。
- ②室温に戻したバターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ③②に卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④③に①のゴーヤーとバナナを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④に、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、サックリ混ぜ、チョコチップも混ぜあわせ型に流し込む。
- ⑥180℃のオーブンで30分程度焼く。

- ・ゴーヤー 100g(1/3本)
- ・バナナ 1/2本

## 沖縄のお菓子

### タンナファクルー

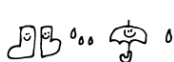
6/23(火)は慰霊の日。保育所には戦争のお話がかかれた「いただきます」という本があります。その絵本の中に出てくるお菓子がタンナファクルー。1、22(月)の給食で提供します♡

### ポーポー、チンピン

6/18(木)(旧暦の5/4)ユッカヌヒーに、こどものすこやかな成長を願いお供えされたお菓子です。ポーポーは小麦粉でできた生地に油味噌をまいたものです。12、26(金)の給食で提供します。

### あまがし

6/19(金)(旧暦の5/5)グングワチゲニチーの端午の節句にこどもの健康を願いお供えされた、豆や麦を甘く煮たお菓子です。



# 令和8年6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るようにする食品

□ 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	きいろ	みどり	1~2歳児	全児
			体の血、肉、骨、歯をつくる	体の熱や力をつくる	体の調子を良くし病気になるようにする	午前10時	午後3時
1 22	月	ごはん ゴーヤーかくれんぼハンバーグ キャベツのレモン和え 玉ねぎとワカメのみそ汁	牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、無添加ポークランチョンミート、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、じゃが芋、三温糖、小麦粉、卵	たまねぎ、ゴーヤー、キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、しめじ、わかめ、ねぎりんご	牛乳 ビスケット	タンナファクルー りんご 牛乳
2 16	火	黒米ごはん 納豆みそ 高野豆腐と肉団子の含め煮 けんちん汁	挽きわり納豆、花かつお、凍り豆腐、鶏・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、牛乳	米、押し麦、あわ、三温糖、なたね油、片栗粉、さといも、コッペパン	しょうが、ねぎ、長ねぎ、しいたけ、人参、さやいんげん、大根、ごぼう、こまつな	牛乳 あられ	ココア揚げパン 牛乳
3 17	水	ごはん 野菜と魚の甘酢あん きゅうりとわかめの和え物 チンゲン菜のスープ	ホキ、絹ごし豆腐、あずき、こしあん、ゼラチン、牛乳	米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、上白糖	たまねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、たけのこ、きゅうり、もやし、わかめ、大根、チンゲンサイ、えのき、寒天、バナナ	牛乳 クラッカー	水ようかん バナナ 牛乳
4 18	木	ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 オクラのチーズフライ もずくのみそ汁	鶏もも肉、粉チーズ、沖縄豆腐、もずく、しらす、牛乳	米、あわ、押し麦、さつまいも、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油、ながいも、紅芋、マーガリン	人参、れんこん、さやいんげん、オクラ、大根、えのき、ねぎ、ニラ、コーン、オレンジ	牛乳 ビスケット	シラス入りひやちー(4) 紅芋パイ(18) オレンジ 牛乳
5 19	金	ナスのミートスパゲティ ホキの黄金焼き へちま入り野菜スープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、豚レバー、ホキ、沖縄豆腐、味付いなりあげ	スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、米、あわ、押し麦、三温糖	にんにく、たまねぎ、人参、マッシュルーム、なす、ホールトマト、クリームコーン、パセリ、へちま、えのき、べつたら漬	牛乳 あられ	いなり寿司 お茶
6 13	土	豚丼 わかめと油揚げのみそ汁	豚Bロース肉、油揚げ、沖縄豆腐、豆乳、チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、ホットケーキミックス	たまねぎ、人参、こまつな、わかめ、えのき、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラッカー	チーズと人参の蒸しケーキ オレンジ 牛乳
8 29	月	ガバオライス もやしと人参の和え物 ミネストローネ	豚・ひき肉、鶏・ひき肉、シーチキン、牛乳	米、あわ、押し麦、なたね油、三温糖、片栗粉、あかね芋	黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、もやし、人参、ブロッコリー、キャベツ、トマト、すいか	牛乳 ビスケット	あかね芋の大学芋 スイカ 牛乳
9 30	火	コッペパン さわらのコーンフレークフライ キャベツのガーリックソテー 押し麦入りクリームスープ	さわら、無塩せきベーコン、鶏もも肉、豆乳、ペにざけ、焼きのり	コッペパン、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、なたね油、じゃが芋、押し麦、米、あわ	キャベツ、人参、コーン、しめじ、にんにく、たまねぎ、パセリ、グレープフルーツ	牛乳 あられ	鮭おにぎり グレープフルーツ お茶
10 24	水	ごはん 鶏肉のピナップルソース焼き ブロッコリーのツナサラダ なすと油揚げのみそ汁	鶏もも肉、シーチキン、油揚げ、卵、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、コーンスターチ、無塩バター、小麦粉	パイン、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、赤パプリカ、人参、コーン、きゅうり、なす、えのき、ねぎ、ゴーヤー、バナナ	牛乳 クラッカー	ゴーヤーケーキ 牛乳
11 25	木	小豆入り花見ご飯 鯖のカレー粉揚げ 白菜と小松菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	小豆、缶詰、さば、焼き竹輪、花かつお、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、押し麦、紅イモ、片栗粉、なたね油、三温糖、国産さくらんぼゼリー、ちんすこう	梅干し、しょうが、はくさい、こまつな、人参、もやし、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ビスケット	さくらんぼゼリー ちんすこう 誕生日ケーキ(25) 牛乳
12 26	金	ごはん ひじきのふりかけ からし菜炒 豚ソーキ汁	花かつお、沖縄豆腐、シーチキン、豆乳、牛乳	米、あわ、押し麦、三温糖、車麩、なたね油、小麦粉	ほしひじき、からし、こまつな、もやし、人参、昆布、とうがん、ねぎ、バナナ	牛乳 あられ	ぼーぼー(味噌入り) バナナ 牛乳
20 27	土	ピピンパ風 ぶり 豆腐とわかめスープ	豚Bロース肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、無添加ポークランチョンミート、牛乳	米、押し麦、あわ、なたね油、三温糖、すりごま、白、食パン(6枚切り)	にんにく、しょうが、切り干し大根、こまつな、人参、はくさい、キムチ、たまねぎ、わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー	ハムチーズトースト 牛乳
15 月	月	ごはん もち粉チキン 三色和え イナムドウ汁	鶏もも肉、豚Bロース肉、厚揚げ、粉チーズ、牛乳	米、あわ、押し麦、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、なたね油、いなむちこんにやく、バター、米油	長ねぎ、にんにく、こまつな、人参、もやし、大根、しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 ビスケット	小松菜サブレ りんご 牛乳



## みんな大好き ゴーヤーケーキ



### 【材料】

- ・バター 50g
- ・砂糖 100g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・チョコチップ 30g

### 【作り方】

- ①ゴーヤーとバナナはミキサーにかけてペースト状にする。
- ②室温に戻したバターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ③②に卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④③に①のゴーヤーとバナナを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④に、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、サックリ混ぜ、チョコチップも混ぜあわせ型に流し込む。
- ⑥180℃のオーブンで30分程度焼く。

- ・ゴーヤー 100g(1/3本)
- ・バナナ 1/2本

## 沖縄のお菓子

### タンナファクルー

6/23(火)は慰霊の日。保育所には戦争のお話がかかれた「いただきます」という本があります。その絵本の中に出てくるお菓子がタンナファクルー。1、22(月)の給食で提供します♡

### ポーポー、チンピン

6/18(木)(旧暦の5/4)ユッカヌヒーに、こどものすこやかな成長を願いお供えされたお菓子です。ポーポーは小麦粉でできた生地に油味噌をまいたものです。12、26(金)の給食で提供します。

### あまがし

6/19(金)(旧暦の5/5)グングワチゲニチーの端午の節句にこどもの健康を願いお供えされた、豆や麦を甘く煮たお菓子です。