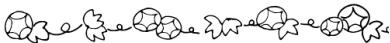


令和8年8月 給食献立表

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 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 8	土	カレーピラフ 白菜と肉団子のスープ オレンジ	鶏もも肉、豚・ひき肉、きな粉、豆乳、 普通牛乳	はいが米、あわ、片栗粉、ホットケーキ ミックス、三温糖、さつまいも、いりごま 黒	たまねぎ、人参、しめじ、しょうが、大根、 はくさい、オレンジ	牛乳 ビスケット	さつま芋ときな粉の 蒸しケーキ 牛乳
3 17	月	ごはん ヘチマのミートグラタン コールスローサラダ 豆腐とたまねぎのスープ	豚・ひき肉、ピザ用チーズ、無添加 ポークランチョンミート(ホーメル)、 沖縄豆腐、豆乳、プレーンヨーグルト、 ゼラチン	はいが米、あわ、押し麦、マカロニ・乾、 小麦粉、パン粉、三温糖、マヨネーズ、片 栗粉	たまねぎ、へちま、しめじ、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン(缶詰)、レーズ ン、えのき、ねぎ	牛乳 あられ	読谷メロンのプリン せんべい お茶
4 25	火	クーブジュシー いわしの梅煮 大根と人参の和え物(4) べったら漬(25) 夏野菜の豚汁	豚Bロース肉、シーチキン、ピザ用 チーズ、普通牛乳	米、なたね油、三温糖、いなむるちこ んにやく、あかね芋、食パン 6枚切り、 マヨネーズ	刻み昆布、人参、枝豆、乾しいたけ、 ねぎ、大根、きゅうり、なす、コーン(缶 詰)、たまねぎ	牛乳 クラッカー	コーントースト 牛乳
5	水	ごはん 豚レバーかつ パパイヤイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁	豚・レバー、シーチキン、沖縄豆腐、 豆乳、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、ホットケーキミックス、三温糖、 バター、あかね芋、コーンフレーク	しょうが、ピクルス、たまねぎ、パパイア、 人参、きくらげ、乾、こら、こまつな、え のき、ねぎ、すいか	牛乳 ビスケット	あかね芋クッキー スイカ 牛乳
6 20	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 沢煮鮎	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、強力 粉、黒砂糖	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、 レーズン、バナナ	牛乳 あられ	黒糖アガラサー バナナ 牛乳
7 21	金	沖縄そば 焼き芋 モーウイとツルムササキのもずく和え	豚・ばら(三枚肉)、蒸しかまぼこ、も ずく・塩抜き、しらす、花かつお	沖縄そば、三温糖、焼き芋、いりごま 白、米、あわ	乾しいたけ、ねぎ、きゅうり、つるむら さき・茎葉・生、人参、あおのり	牛乳 クラッカー	手作りふりかけおにぎり お茶
15 22	土	じゃーじゃー麵 中華スープ	豚・ひき肉、絹ごし豆腐、べにざけ、枝 豆(冷凍むき枝豆)	うどん、三温糖、片栗粉、はいが米、押 し麦、あわ、いりごま 白	しょうが、たまねぎ、人参、たけのこ・水 煮、乾しいたけ、きゅうり、チンゲンサ イ、えのき、塩昆布	牛乳 ビスケット	鮭と枝豆のおにぎり お茶
10 24	月	ごはん 鶏から揚げのレモン漬け ひじきのサラダ ヘチマのみそ汁	鶏もも肉(個数注文)、シーチキン、 沖縄豆腐、クリームチーズ、卵、豆乳、 普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なた ね油、三温糖、小麦粉、バター	レモン汁、ほしひじき、人参、きゅうり、 へちま、えのき、たまねぎ、ねぎ、かぼ ちゃ	牛乳 あられ	島かぼちゃの チーズケーキ 牛乳
12 26	水	モズク丼 きゅうりの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁	豚・ひき肉、枝豆(冷凍むき枝豆)、 もずく・塩抜き、ささ身、絹ごし豆腐、 卵、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗 粉、すりごま 白、黒砂糖、小麦粉、な たね油	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、 ピーマン、オクラ、もやし、きゅうり、塩昆 布、えのき、こまつな、ねぎ	牛乳 クラッカー	サーターアンダギー 牛乳
13 27	木	ターメリックライス 大豆と夏野菜のドライカレー フルーツヨーグルト和え 冬瓜と春雨のスープ	豚・ひき肉、大豆・水煮、プレーンヨー グルト、普通牛乳	はいが米、あわ・精白粒、押し麦、な たね油、小麦粉、はるさめ・乾、片栗 粉、お米deガトーショコラ(小渡 日 東ベスト)	しょうが、たまねぎ、なす、ピーマン、 コーン(缶詰)、人参、ミックスフルー ツ、バナナ、とうがん、乾しいたけ、ね ぎ	牛乳 ビスケット	アイスクリー(13) 米粉deガトーショコラ バナナ 牛乳
14 28	金	ちらしずし サワラの赤しそてんぷら ブロックときゅうりのチーズおかか和え なめこのみそ汁	刻みのり、さわら、ダイスカットチー ズ5 1kg、花かつお、絹ごし豆腐、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、押し麦、あわ、三温糖、小麦 粉、片栗粉、なたね油、バター	人参、きゅうり、べったら漬、しそ・葉、ブ ロック(冷凍)、なめこ、大根、長ね ぎ、オレンジ	牛乳 あられ	粒あんスコーン オレンジ 牛乳
29	土	ごはん ひき肉と大豆のケチャップ炒め キャベツのスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、大豆・水煮、 粉チーズ、沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、片 栗粉	にんにく、たまねぎ、セロリ、人参、ピー マン、キャベツ、ねぎ、オレンジ・ハレンシ ア・濃縮還元ジュース、温州みかん・ 缶詰・果肉、バナナ	牛乳 クラッカー	オレンジゼリー バナナ 牛乳
18 31	火 月	コッペパン ホキのマリネ かぼちゃとマカロニのサラダ コーンスープ	ホキ、ダイスカットチー5 1kg、絹 ごし豆腐、花かつお	DBコッペパン70(個包装)、小麦粉、 コーンスターチ、三温糖、はるさめ・乾、マ ヨネーズ、じゃが芋、片栗粉、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、かぼちゃ、人 参、乾しいたけ、コーン(缶詰)、ク リームコーン、パセリ、ゴーヤー、塩昆 布、ブルーベリー	牛乳 ビスケット	ゴーヤーとおかかの おにぎり ブルーベ リー お茶
19	水	焼きそば もち粉チキン、ポテトフライ きゅうりと春雨の和え物 ミネストローネ	豚Bロース肉、鶏もも肉(個数注文)、 無添加ポークランチョンミート(ホー メル)、豆乳、普通牛乳	中華めん、なたね油、もち粉、小麦粉、 コーンスターチ、三温糖、はるさめ・ 乾、いりごま 白、ホットケーキミク ス、バター、あかね芋、コーンフレーク	人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、にん にく、きゅうり、たまねぎ、カットトマト(缶 詰)、すいか	牛乳 あられ	あかね芋クッキー スイカ 牛乳

／ ウンケー・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！炊き上がったらねぎを混ぜ込んでできあがり

ジュシーは旧盆のウンケーや
冬至といった年中行事に
お供えする行事食です！

／ 8月の旬の食材 ／



きゅうり、なす、へちま
モーウイ、ゴーヤー、つるむらさき
赤しそ、かぼちゃ、メロン



今月は読谷産のメロンを使用したプリンを提供します！

アイスクリームやプール閉メニューなど夏ならではの
献立を取り入れています。

毎日暑い日が続いていますが
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！

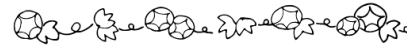
令和8年8月 給食献立表

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 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 8	土	カレーピラフ 白菜と肉団子のスープ オレンジ	鶏もも肉、豚・ひき肉、きな粉、豆乳、 普通牛乳	はいが米、あわ、片栗粉、ホットケーキ ミックス、三温糖、さつまいも、いりごま 黒	たまねぎ、人参、しめじ、しょうが、大根、 はくさい、オレンジ	牛乳 ビスケット	さつま芋ときな粉の 蒸しケーキ 牛乳
3 17	月	ごはん ヘチマのミートグラタン コールスローサラダ 豆腐とたまねぎのスープ	豚・ひき肉、ピザ用チーズ、無添加 ソーランチョンミート(ホーメル)、 沖縄豆腐、豆乳、プレーンヨーグルト、 ゼラチン	はいが米、あわ、押し麦、マカロニ・乾、 小麦粉、パン粉、三温糖、マヨレ、片 栗粉	たまねぎ、へちま、しめじ、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン(缶詰)、レーズ ン、えのき、ねぎ	牛乳 あられ	読谷メロンのプリン せんべい お茶
4 25	火	クープジュシー いわしの梅煮 大根と人参の和え物(4) べつたら漬(25) 夏野菜の豚汁	豚Bロース肉、シーチキン、ピザ用 チーズ、普通牛乳	米、なたね油、三温糖、いなむちこ んにやく、あかね芋、食パン 6枚切り、 マヨレ	刻み昆布、人参、枝豆、乾しいたけ、 ねぎ、大根、きゅうり、なす、コーン(缶 詰)、たまねぎ	牛乳 クラッカー	コーントースト 牛乳
5	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、豆 乳、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、マヨレ、うずま き、ホットケーキミックス、三温糖、 バター、あかね芋、コーンフレーク	しょうが、ピクルス、たまねぎ、パパイア、 人参、さくらげ・乾、ニラ、こまつな、えの き、ねぎ、すいか	牛乳 ビスケット	あかね芋クッキー スイカ 牛乳
6 20	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、強力 粉、黒砂糖	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、 レーズン、バナナ	牛乳 あられ	黒糖アガラサー バナナ 牛乳
7 21	金	沖縄そば 焼き芋 モーウイとツルムラサキのもずく和え	豚・ばら (3枚肉)、蒸しかまぼこ、も ずく・塩抜き、しらす、花かつお	沖縄そば、三温糖、焼き芋、いりごま 白、米、あわ	乾しいたけ、ねぎ、きゅうり、つるむら さき・茎葉・生、人参、あおのり	牛乳 クラッカー	手作りふりかけおにぎり お茶
15 22	土	じゃーじゃー麺 中華スープ	豚・ひき肉、絹ごし豆腐、べにざけ、枝 豆 (冷凍むき枝豆)	うどん、三温糖、片栗粉、はいが米、押 し麦、あわ、いりごま 白	しょうが、たまねぎ、人参、たけのこ・水 煮、乾しいたけ、きゅうり、チンゲンサ イ、えのき、塩昆布	牛乳 ビスケット	鮭と枝豆のおにぎり お茶
10 24	月	ごはん 鶏から揚げのレモン漬け ひじきのサラダ ヘチマのみそ汁	鶏もも肉(個数注文)、シーチキン、 沖縄豆腐、クリームチーズ、卵、豆乳、 普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なた ね油、三温糖、小麦粉、バター	レモン汁、ほしひじき、人参、きゅうり、へ ちま、えのき、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ	牛乳 あられ	島かぼちゃの チーズケーキ 牛乳
12 26	水	モズク丼 きゅうりの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁	豚・ひき肉、枝豆 (冷凍むき枝豆)、 もずく・塩抜き、ささ身、絹ごし豆腐、 卵、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、片栗 粉、すりごま 白、黒砂糖、小麦粉、な たね油	にんにく、しょうが、たまねぎ、人参、 ピーマン、オクラ、もやし、きゅうり、塩昆 布、えのき、こまつな、ねぎ	牛乳 クラッカー	サーターアランダギー 牛乳
13 27	木	ターメリックライス 大豆と夏野菜のドライカレー フルーツヨーグルト和え 冬瓜と春雨のスープ	豚・ひき肉、大豆・水煮、プレーンヨー グルト、普通牛乳	はいが米、あわ・精白粒、押し麦、なた ね油、小麦粉、はるさめ・乾、片栗粉、 お米deガトーショコラ(小渡 日東 ベスト)	しょうが、たまねぎ、なす、ピーマン、 コーン(缶詰)、人参、ミックスフルー ツ、バナナ、とうがんと、乾しいたけ、ね ぎ	牛乳 ビスケット	アイスクリー(13) 米粉deガトーショコラ バナナ 牛乳
14 28	金	ちらしずし サワラの赤しそてんぷら ブロックリーときゅうりのチーズおかか和え なめこのみそ汁	刻みのみり、さわか、ダイスカットチー ーズ5 1kg、花かつお、絹ごし豆腐、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、押し麦、あわ、三温糖、小麦 粉、片栗粉、なたね油、バター	人参、きゅうり、べつたら漬し・葉、ブ ロックリー(冷凍)、なめこ、大根、長ね ぎ、オレンジ	牛乳 あられ	粒あんスコーン オレンジ 牛乳
29	土	ごはん ひき肉と大豆のケチャップ炒め キャベツのスープ	牛・ひき肉、豚・ひき肉、大豆・水煮、 粉チーズ、沖縄豆腐、普通牛乳	はいが米、あわ、押し麦、なたね油、片 栗粉	にんにく、たまねぎ、セロリ、人参、ピーマ ン、キャベツ、ねぎ、オレンジ・パレンシア・ 濃縮還元ジュース、温州みかん・缶 詰・果肉、バナナ	牛乳 クラッカー	オレンジゼリー バナナ 牛乳
18 31	火月	コッペパン ホキのマリネ かぼちゃとマカロニのサラダ コーンスープ	ホキ、ダイスカットチーズ5 1kg、絹 ごし豆腐、花かつお	DBコッペパン70(個包装)、小麦粉、 なたね油、三温糖、マカロニ・乾、マヨ レ、じゃが芋、片栗粉、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、かぼちゃ、人 参、乾しいたけ、コーン(缶詰)、ク リームコーン、パセリ、ゴーヤー、塩昆 布、ブルーネ・乾	牛乳 ビスケット	ゴーヤーとおかかのおにぎり アイスクリーム(31) ブルーネ お茶

／ ウンケージュシー ／

【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

ジュシーは旧盆のウンケーや
冬至といった年中行事に
お供えする行事食です！

／ 8月の旬の食材 ／



きゅうり、なす、へちま
モーウイ、ゴーヤー、つるむらさき
赤しそ、かぼちゃ、メロン



今月は読谷産のメロンを使用したプリンを提供します♪

アイスクリームやプール閉メニューなど夏ならではの
献立を取り入れています。

毎日暑い日が続いていますが
しっかりと食べて、夜はぐっすり眠って体調を整えましょう！