

令和6年 5月 給食献立表



□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あります。
 □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。

読谷村立保育所

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 15	水	ごはん もち粉チキン キャベツのレモン和え 小松菜とじゃが芋のスープ	牛乳 鶏もも肉 無添加ポーラン チコンミート 卵	はいが米 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 じゃが芋	長ねぎ にんにく キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 玉ねぎ こまつ な えのき レーズン オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 人参ケーキ オレンジ
2 16	木	たけのこ入り炊き込み御飯 ちくわの磯部揚げ きゅうりとわかめの和え物 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 焼き竹輪 絹ごし 豆腐	はいが米 あわ なたね油 小麦粉 片栗粉 三温糖 ごま 麩 こどもの 日ゼリー	人参 たけのこ 乾しいたけ ねぎ あおのり きゅうり もやし わかめ えのき こまつな 長ねぎ パナナ	牛乳 あられ	牛乳 こどもの日ゼリー バナナ 誕生日ケーキ(16)
7 21	火	コッペパン マカロニのカントリー炒め フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のポタージュスープ	牛乳 豚Bロース肉 豚レバー プ レーンヨーグルト 豆乳 しらす 花 かつお 焼きのり	コッペパン マカロニ はいが米 あ わ ごま 三温糖	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく ミックスフルーツバナナ かぼちゃ 塩昆布	牛乳 クラッカー	麦茶 おかかおにぎり
8 22	水	トウモロコシごはん 鯖のみそ煮 小松菜と鶏ささみの梅和え 大根と豆腐のすまし汁	牛乳 さば ささ身 花かつお 絹ご し豆腐	はいが米 押し麦 あわ 三温糖 なたね油 片栗粉	とうもろこし 昆布 しょうが こまつ な 人参 梅干し 大根 乾しいた け ねぎ ゴーヤー パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゴーヤーチップ バナナ
9 23	木	ごはん ささみフライ 千切りイチー じゃが芋のみそ汁	牛乳 ささ身 豚Bロース肉 厚揚げ こんぶ	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 じゃが 芋 紅芋 グラニュー糖	にんにく 人参 切り干し大根 乾し しいたけ 刻み昆布 こまつな しめ じ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 紅芋パイ こんぶ
10 24	金	焼きそば チキンのふーちばー焼き トマトのスープ	牛乳 豚Bロース肉 鶏もも肉 絹ご し豆腐 べにぎけ 焼きのり	中華めん なたね油 マヨレ パン 粉 片栗粉 はいが米 あわ 押し 麦	人参 キャベツ もやし よもぎ 玉 ねぎ えのき トマト 長ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	麦茶 鮭おにぎり りんご
11 18	土	三色丼 豆腐のとわかめのみそ汁	牛乳 豚・ひき肉 絹ごし豆腐 きな 粉	はいが米 なたね油 三温糖 食パ ン 黒砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 乾しいたけ こまつな えのき 長ねぎ わかめ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉ラスク バナナ
13 27	月	ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきとアスパラの鶏そぼろ炒め イナムドゥチ汁	牛乳 ホキ 鶏・ひき肉 豚Bロース 肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ シーチ キン 花かつお	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 こんに やく ながいも	玉ねぎ ひじき 人参 アスパラガス 大根 乾しいたけ ねぎ キャベツ あまのり	牛乳 あられ	牛乳 おこのみ焼き
14 28	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーときゅうりのごまサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 沖縄豆腐 豚・ひき肉 プロ セスチーズ	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 ごま マヨレ 食パン	長ねぎ しいたけ れんこん フロッ コリー きゅうり コーン はくさい 大根 えのき 人参 ねぎ 玉ねぎ ビーマ ン にんにく ブルーン	牛乳 クラッカー	牛乳 ピザトースト ブルーン
17 31	金	うどん汁 豆腐の真砂揚げ きゅうりともずくの和風和え	牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 鶏・ひ き肉 焼き竹輪 もずく しらす	うどん 片栗粉 なたね油 ごま 三 温糖 はいが米 あわ 押し麦	玉ねぎ 人参 乾しいたけ 長ね ぎ 枝豆 きゅうり からしな オレン ジ	牛乳 ビスケット	麦茶 からし菜とじゃがおにぎり オレンジ
20 29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ キャベツの味噌汁	牛乳 豚Bロース肉 プロセスチーズ 油揚げ 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 なたね油 さつまいも マカロニ マ ヨレ ホットケーキミックス コーン フレーク	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しめじ ねぎ かぼちゃ	牛乳 あられ	牛乳 かぼちゃクッキー 棒チーズ
25	土	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 カットコーン	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 沖縄豆腐 豆乳 プロセスチーズ	はいが米 ホットケーキミックス	昆布 人参 乾しいたけ ねぎ ご ぼう 長ねぎ 大根 まいたけ こまつ な とうもろこし オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ入蒸しケーキ オレンジ
30	木	ごはん グルクンの竜田揚げ きゅうりと春雨の和え物 けんちん汁	牛乳 無添加ポーランチコンミート 厚揚げ	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 はるさめ 三温糖 ごま さつまいも こんにやく お米deガ トーシヨコラ	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 にんじん ごぼう 乾しいた け 長ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 お米deガーシヨコラ バナナ

5月8日は何の日？

正解は「ゴーヤーの日」！

ゴーヤーは子どもが苦手な食材の一つですが、油を使うことで苦みがやわらぎ食べやすくなります。5月8日のおやつは「ゴーヤーチップ」を提供したいと思います♪是非ご家庭でも作ってみてください。

【ゴーヤーチップ】

・ゴーヤー ・片栗粉 ・油 ・塩 ・ガーリックパウダー

- ①ゴーヤーを薄くスライスする。
- ②片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③塩とガーリックパウダーをまぶす。



旬のレシピ！5月8日、22日献立！

【とうもろこしご飯】

・米、水 2カップ ・とうもろこし1本
 ・酒 小さじ1 ・だし昆布 1切 ・塩ひとつまみ



- ①米をとぐ。
- ②とうもろこしの粒を包丁で切り落とし、米と一緒に炊飯器に入れる。とうもろこしの芯も一緒にいれる。
- ③水、塩、酒、だし昆布をいれて炊飯。