

令和7年度



10月給食献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをとのえるもと
1	水	麦茶	朝	オレンジ(1〜2歳児のみ)		オレンジ
			給食	玄米ご飯 マーボーなす 中華サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	米 発芽玄米 片栗粉 春雨 ごま油 白ごま
			おやつ	手作り塩昆布・ツナおにぎり	ツナ	米 昆布
2	木	牛乳	朝	ハイハイ(1〜2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 さばのゴマみそ焼き 野菜炒め すまし汁 オレンジ	さば みそ 豚肉 油あげ	米 もちきび 白ごま 片栗粉
			おやつ	バイクドポテト	ポテト	しょうが キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 大根 山東菜 オレンジ
						にんにく
3	金	牛乳	朝	ベビーせんべい(1〜2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き しらす和え ゆし豆腐	豚肉 しらす ゆし豆腐	米 発芽玄米
			おやつ	手作りココア蒸しパン	豆乳	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 きゅうり 人参 青ねぎ
4	土	牛乳	給食	きびご飯 煮つけ 具だくさん汁 バナナ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト さつまいも
			おやつ	米粉のスティックタルト		米粉のスティックタルト
						大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ バナナ
6	月	牛乳	朝	ベビーせんべい(1〜2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 うさぎハンバーグ 里芋の煮物 みそ汁	うさぎハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆] 豚肉 みそ	米 発芽玄米
			おやつ	きなこみつ芋	きな粉	十五夜 さつまいも 
						うさぎハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが] 人参 いんげん 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ 青ねぎ
7	火	牛乳	朝	バナナ		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	しょうが 大根 人参 キャベツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
						玉ねぎ コーン
8	水	麦茶	朝	ハイハイ(1〜2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	五目うどん ポークシューマイ わかめときゅうりのツナ和え オレンジ	豚肉 油あげ ポークシューマイ[豚肉] ツナ	うどん ポークシューマイ[小麦粉]
			おやつ	手作りしそひじきおにぎり		米
						ひじき しょうが ゆかり
9	木	牛乳	朝	オレンジ(1〜2歳児のみ)		オレンジ
			給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
10	金	牛乳	朝	ベビーせんべい(1〜2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 マグロの照り焼き 人参しりしり みそ汁 バナナ	まぐろ ツナ 卵 みそ 	米 発芽玄米 片栗粉
			おやつ	手作りりんごゼリー		ポテト
						アップルジュース
11	土	牛乳	給食	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ グレープフルーツ	牛肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉
			おやつ	やわらかおかき		にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ

令和7年度



10月給食献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと
13	月		スポーツの日			
14	火		朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	米 もちきび ポテト 白ごま 玉ねぎ 人参 こんにゃく 切干大根 きゅうり 人参 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ
			おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも
			朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
15	水		給食	玄米ご飯 マーボーなす 中華サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	米 発芽玄米 片栗粉 春雨 ごま油 白ごま にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャバツ チンゲンサイ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ
			おやつ	手作り塩昆布・ツナおにぎり	ツナ	米
			朝	ハイハイン(1～2歳児のみ)		ハイハイン
			給食	きびご飯 さばのゴマみそ焼き 野菜炒め すまし汁 オレンジ	さば みそ 豚肉 油あげ	米 もちきび 白ごま 片栗粉 しょうが キャバツ 青ピーマン 人参 しめじ 大根 山東菜 オレンジ
16	木		おやつ	ポテト海苔塩揚げ		ポテト
			朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 青菜のマヨネーズ和え	豚肉 ツナ	沖縄そば さつまいも天ぷら[さつまいも・小麦粉] 卵なしマヨネーズ
			おやつ	手作り菜めしおにぎり		米
17	金		給食	きびご飯 煮つけ 具だくさん汁 バナナ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト さつまいも
			おやつ	ちんすこう 【1歳児】ハイハイン		ちんすこう【1歳児】ハイハイン
			朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 きのこカレー コールスローサラダ えのきと青菜のスープ オレンジ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 発芽玄米 アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく キャバツ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 玉ねぎ オレンジ
18	土		おやつ	蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
19	日		朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			
			おやつ	パンプキンロール		パンプキンロール
			朝	ハイハイン(1～2歳児のみ)		ハイハイン
20	月		給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
21	火		おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
			朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			
			おやつ	パンプキンロール		パンプキンロール
22	水		朝	ハイハイン(1～2歳児のみ)		ハイハイン
			給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
23	木		給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
			朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			
24	金		おやつ	蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま
			朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 きのこカレー コールスローサラダ えのきと青菜のスープ オレンジ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 発芽玄米 アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく キャバツ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 玉ねぎ オレンジ
			おやつ	ちんすこう 【1歳児】ハイハイン		ちんすこう【1歳児】ハイハイン
25	土		給食	きびご飯 煮つけ 具だくさん汁 バナナ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト さつまいも
			おやつ	ちんすこう 【1歳児】ハイハイン		ちんすこう【1歳児】ハイハイン
			朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 きのこカレー コールスローサラダ えのきと青菜のスープ オレンジ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 発芽玄米 アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく キャバツ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 玉ねぎ オレンジ
26	日		おやつ	蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
27	月		朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			
			おやつ	パンプキンロール		パンプキンロール
			朝	ハイハイン(1～2歳児のみ)		ハイハイン
28	火		給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
29	水		おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
			朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			
			おやつ	パンプキンロール		パンプキンロール
30	木		朝	ハイハイン(1～2歳児のみ)		ハイハイン
			給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
31	金		給食	きびご飯 納豆みそ おでん 磯香和え すまし汁	納豆 糸削り みそ 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 もちきび ポテト しょうが 大根 人参 キャバツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
			朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食			

沖縄そばの日



弁当会

令和7年度



10月給食献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと
24	金		朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	赤飯・油みそ 星のコロッケ	みそ ツナ 糸削り 星のコロッケ[鶏肉・豚肉]	米 黒米 星のコロッケ[ポテト・パン粉・小麦粉]
			給食	クーブイリチー	豚肉	♪誕生日会♪
			給食	イナムドッチ カットロールケーキ【1歳児】バナナ	豚肉 卵なし白かまぼこ みそ	昆布 人参 切干大根 こんにゃく こんにゃく しいたけ 【1歳児】バナナ
			おやつ	バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ		【1歳児】米粉のカップケーキ バナナ
25	土		給食	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ グレープフルーツ	牛肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリー・ハヤシルー 米粉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ
			おやつ	やわらかおかき		やわらかおかき
			給食	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
27	月		給食	玄米ご飯 鶏そぼろ丼 大根のツナ和え 味噌ちゃんこ風スープ	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	米 発芽玄米 しょうが 人参 いんげん 大根 きゅうり 人参 にら もやし えのきたけ にんにく しょうが
			おやつ	手作りりんごゼリー		アップルジュース 寒天 黄桃
			朝	バナナ(1～2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	米 もちきび ポテト 白ごま 玉ねぎ 人参 こんにゃく 切干大根 きゅうり 人参 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ
			おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも
29	水		朝	オレンジ(1～2歳児のみ)		オレンジ
			給食	玄米ご飯 手作りしらすふりかけ ひじき入り厚焼き玉子 レバにら炒め みそ汁	しらす 糸削り ひじき入り厚焼き玉子[卵] 豚レバー 鶏肉 みそ	米 発芽玄米 白ごま 片栗粉 大根 山東菜
			おやつ	手作りキャラットケーキ	大豆粉 豆乳	米粉 人参 マーメレード
			朝	ハイハイ(1～2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 赤魚のきのこソース 人参とコーンのサラダ みそ汁 バナナ	赤魚 ツナ 厚揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉 ポテト しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 バナナ
			おやつ	玄米棒【1歳児】ベビーせんべい		玄米棒【1歳児】ベビーせんべい
31	金		朝	ベビーせんべい(1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	胚芽パン スライスチーズ ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃのスープ	チーズ ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆] ツナ 鶏肉 豆乳	胚芽パン ハロウィン
			おやつ	手作りかぼちゃプリン	豆乳	黒糖 寒天 かぼちゃ
			給食	ハンバーグ	ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆]	ハロウィン
			給食	ブロッコリーとコーンのソテー	ツナ	ハロウィン
			給食	かぼちゃのスープ	鶏肉 豆乳	ハロウィン
			おやつ	手作りかぼちゃプリン	豆乳	黒糖 寒天 かぼちゃ

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で

食べさせてみて、様子を確認していただくをお願いします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるため野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください