



2025年12月



# 12月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			(○はおやつ材料)			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
2火	ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ごまクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、黒ごま	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、○マーマレード、ピーマン、にんにく	みりん、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
3水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 切干し大根ヒヤチー オレンジ	保育乳、豚ひき肉、○調製豆乳、○ツナ油漬缶	米、すりごま、砂糖、○小麦粉、○油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、こまつな、オレンジ、コーン缶、しょうが、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、みりん、しょうゆ、食塩
4木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ かき	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○かき、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢
5金	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、豚肉、○鶏もも肉、ウィンナー	米、○米、油、○油、じゃがいも、○砂糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、しめじ○たまねぎ、○にんじん、しょうが	○ケチャップ、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース、カールウ、和風ドレッシング
6土	マーボー豆腐どんぶり みかん キャベツスープ	保育乳 パウンドケーキ	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、砂糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター	みかん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、キャベツ	しょうゆ
8月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	保育乳 みそボーボー バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、○砂糖、三温糖、○油、片栗粉	○バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、○みりん
9火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、こまつな、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	○ウスターソース、しょうゆ、みりん、○コンソメ、食塩
10水	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツみそ汁	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
11木	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
12金	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	アンパンマンジュース	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
13土	ピラフ コロッケ 春雨野菜スープ	保育乳 みそおにぎり	豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油缶	米、はるさめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
15月	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
16火	☆ お弁当会 ☆	ミルージュ	きな粉ドーナツ	保育乳、○調製豆乳、○きな粉、○豆腐	○砂糖、○ホットケーキ粉	
17水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ おかか和え 豚汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩
18木	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 大根スープ	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚、○卵、豚肉	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ、油、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、だいこん、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、○シナモン
19金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油缶、○豚ひき肉、○鶏ひき肉	○米、米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、○砂糖	にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、○しょうが、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩○しょうゆ、○みりん、ウスターソース、食塩
20土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃 ワカメスープ ウィンナー	保育乳 ジャムパン	豚肉、保育乳、ウィンナー	米、油、砂糖、片栗粉、○ロールパン	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ
22月	ビビンバ 豆腐スープ みかん	保育乳 バンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	みかん、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、○コンソメ、○パセリ粉、食塩
23火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、すりごま、○三温糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、しめじ、こまつな、○にんじん	○ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、○ウスターソース、食塩
24水	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツおかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 マーマレード蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、あわ、砂糖	○バナナ、キャベツ、にんじん、パイン缶、こまつな、えのきたけ、○マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、みりん
25木	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーごま和え じゃが芋スープ	保育乳 Xmasクッキー 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、じゃがいも、すりごま	○もも缶、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、ブロッコリー、しめじ、カットわかめ、○ドライフルーツ	ケチャップ、みりん、食塩、ウスターソース、しょうゆ
26金	沖縄そば おかか和え みかん	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉	沖縄そば、○米、砂糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき	みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩
27土	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムパン	豚肉、みそ	米、じゃがいも、食パン	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	

☆ 保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります