

# 献立表

2025年12月

●卵 乳 ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
1	月	●クリームシチュー、●白菜のサラダ ●コーンスープ、果物(みかん)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	黄 熱と力になるもの じやがいも フレンチドレッシング(白) 小麦粉、油	赤 血や肉や骨になるもの ●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ⑤赤ハム	緑 体の調子を整えるもの たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ みかん
2	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き 大根のそぼろ煮、さつま芋のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉 さつまいも	めかじき とり肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ だいこん、にんじん、しめじ、えだまめ たまねぎ、こまつな グレープフルーツ
3	水	ご飯、ひき肉となすのみそ炒め ●春雨サラダ、ゆし豆腐(アーサ) 果物(バナナ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 はるさめ、砂糖、●ごま油	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ⑤赤ハム、●ごま どうふ(ゆし豆腐)	なす、赤ピーマン、ピーマン にんじん、きゅうり 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
4	木	麦ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 ●かき玉汁、果物(オレンジ)	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米)、押麦 砂糖、片栗粉	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) ●卵、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、えだまめ こまつな オレンジ
5	金	●ビビンバ丼、●わかめの中華和え 中華スープ、果物(りんご)	●四角いチヨコ メロンパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、●ごま油、油 片栗粉 ◎食パン、小麦粉、●マーガリン、砂糖	豚肩ロース ●ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、もしや、ささみのり きゅうり、カットわかめ たまねぎ、にら、干しいたけ りんご
6	土	豚丼、みそ汁(じやがいも)、果物(オレンジ)	くず餅	米(精白米)、砂糖 じやがいも	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わから(乾) オレンジ
8	月	ご飯、鶏肉のBBQソース、●人参しりしりー もずくのみそ汁、果物(りんご)	●じやが芋もち ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) ●卵、ツバ(油漬缶) どうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	りんご、長ねぎ、しょうが、ニンニク にんじん、ピーマン もずく(塩ぬき)、万能ねぎ りんご
9	火	わかめご飯、●魚のチーズ焼き ●キャベツの胡麻あえ、なすのみそ汁 果物(みかん)	●豆腐 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	ホキ、●チーズ 活ちわ、●白すりごま 米みそ(甘みそ)	カットわかめ キャベツ、にんじん なす、たまねぎ、長ねぎ みかん
10	水	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 どうふとアーサのみそ汁、果物(バナナ)	●根菜千切り 天ぷら ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉)	はくさい、もずく(塩ぬき)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
11	木	お弁当会	おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	●マーガリン、小麦粉、砂糖 ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	●卵 おから、きなこ ●牛乳	
12	金	玄米ご飯、●さつま揚げ、千切り大根イリチー 小松菜のすまし汁、果物(オレンジ)	●卵サンドイッチ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 こんにゃく、油	●自身魚すり身、●白すりごま 豚肩ロース	にんじん、ごぼう、グリンピース(冷凍)、あらげきらげ(乾) にんじん、切らす(にんじん)、青ねぎ(にんじん)、干しいたけ こまつな、えのきだけ オレンジ たまねぎ、きゅうり
13	土	マーボー丼、わかめの味噌汁、果物(バナナ)	ココア ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	ふたたび(きなこ)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ビーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
15	月	ご飯、魚の照り焼き、たまなーちゃんぶるー じやがいものみそ汁、果物(みかん)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	さわら(50g) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ みかん
16	火	ご飯、大根と豚肉の炒め煮 ●ほうれん草のゴマ塩和え、わかめのみそ汁 果物(バナナ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油、片栗粉 ●ごま油	豚肩ロース ●ごま 米みそ(甘みそ)	だいこん、むき枝豆 ほうれん草、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
17	水	きびご飯、さばのりんごソースかけ ●白菜のりあえ、エノキのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	せんざい せんべい	米(精白米)、きび(精白米) 油、片栗粉 ●ごま油、砂糖	さば	りんご、たまねぎ はくさい、にんじん、焼のり えのきだけ、万能ねぎ グレープフルーツ
				黒砂糖、砂糖	いんげんまめ(乾)、こあん(生)	



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
18	木	●ミートスパゲティー、●プロッコリーサラダ ●じやがいもスープ、果物(オレンジ)	●誕生日ケーキ りんごジュース	黄 熱と力になるもの じやがいも
19	金	納豆ご飯、●チキンの和風焼き 白菜のツナあえ、南瓜のみそ汁 果物(りんご)	人参のオレンジ マフィン ●牛乳	赤 血や肉や骨になるもの ●ごまドレッシング ●卵
20	土	肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ココアスコーン	緑 体の調子を整えるもの ●グラニーストロベリー、小麦粉
22	月	トウンジージューシー、●魚天ふわら チムシング、果物(みかん)	アガラサー ●牛乳	黄 熱と力になるもの ●牛(油漬缶)、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油
23	火	ご飯、ごぼうのしぐれ煮 ●小松菜の豆腐サラダ、南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	赤 なつとう ●牛(油漬缶)、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油
24	水	麦ご飯、さばの梅煮、野菜ちゃんぶるー 豆腐みそ汁、果物(オレンジ)	●マシュマロおこし ●牛乳	黄 熱と力になるもの ●米(精白米)、押麦 砂糖、油
25	木	●パン、●唐揚げ、フライドポテト、彩り野菜 ●コーンスープ、●ケーキ	●クリスマス クッキー ●牛乳	赤 なつとう ●ロールパン ●マヨネーズ、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖 マカロニ、◎パン粉
26	金	●年越しそば、●きゅうりとワカメの和え物 ●ヨーグルト	菓飯ごま おにぎり おしゃぶり昆布	黄 熱と力になるもの ●牛(油漬缶)、ごま油
27	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	チヂミ	赤 なつとう ●牛(油漬缶)、砂糖

12月22日は冬至(トゥンジー)の日

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至が近づくと、トゥンジービーサといつて

沖縄でも寒さが一段と厳しくなります。

沖縄では冬至の日に“トゥンジージューシー”を作り、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

トゥンジージューシーは田芋を使用するのが特徴です。田芋は、親芋に子芋、孫芋が連なってできることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物です。

田芋には、カルシウム・鉄分・ビタミン類が豊富で、

ネバネバした食感は、肝臓の働きを助けてくれます。沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの料理を食べて、

寒い冬を元気に乗り越えましょう。

大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、

一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは、

家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、

その年の災いをすべて断ち切るという意味もあるそうです。

オレンジ第2保育園では、12月28日に年越しそばで沖縄そばを

提供します。

みんなで美味しく食べて、

健康に新年を迎えるようにしま

