

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		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
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	じゃがいも フレンチドレッシング(白)	●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ◎赤ハム	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
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	もずく(塩めぎ)、長ねぎ
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
				砂糖、小麦粉	豆乳、●バター、おから ●牛乳	
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) ◎赤ハム、●ごま とうふ(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
				さつまいも、砂糖	●無塩バター、●牛乳 ●牛乳	
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 ちゃんぷるー	米(精白米)、押麦 砂糖 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、えのきたけ、にんじん、えだまめ こまつな オレンジ たまねぎ、にんじん、にら
				干しそうめん	ツナ(油漬缶)	
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)	●四角いチョコ メロンパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、●ごま油、油 砂糖、●ごま油 片栗粉	豚肩ロース ●ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、しょうが、きざみのみ きゅうり、カットわかめ たまねぎ、にら、干ししいたけ りんご
				◎食パン、小麦粉、●マーガリン、砂糖	●牛乳 ●牛乳	
6	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	くず餅	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	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、わかめ(乾) オレンジ
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
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)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(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(塩めぎ)、万能ねぎ りんご あおのり
				じゃがいも、もち粉	●チーズ ●牛乳	
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 活らくわ、●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
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	●牛乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	
10	水	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 と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) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、もずく(塩めぎ)、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
				さつまいも、◎てんぷら粉、油	●牛乳	にんじん、ごぼう
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
				米(精白米)、米(玄米) 油 ごんにやく、油	●白身魚すり身、●白すりごま 豚肩ロース	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、あらびきくらげ(乾) にんじん、ゆりしりしだいこん、鶏みここん、干ししいたけ こまつな、えのきたけ オレンジ たまねぎ、きゅうり
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	◎食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	●ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
				米(精白米)、砂糖、片栗粉	ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
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	ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
				米(精白米) 砂糖 油 じゃがいも	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
15	月	ご飯、魚の照り焼き、たまなーちゃんぷるー じゃがいものみそ汁、果物(みかん)	●チーズサブレ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●バター、●牛乳、●チーズ ●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 ほうれんそう、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
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	ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	
				米(精白米)、きび(精白粒) 油、片栗粉 ●ごま油、砂糖	さば とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	りんご、たまねぎ はくさい、にんじん、焼のり えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
17	水	きびご飯、さばのりんごソースかけ ●白菜ののりあえ、エノキのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい せんべい	黒砂糖、砂糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(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		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 木	●ミートスパゲティー、●ブロッコリーサラダ ●じゃがいもスープ、果物(オレンジ) 	●誕生日ケーキ りんごジュース	スパゲティー、オリーブ油 ●ごまドレッシング じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた) ツナ ●卵	ホールトマト(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひき肉、コンソメ ブロッコリー、にんじん ほうれんそう オレンジ
			グラニュー糖、小麦粉	●卵、●無塩バター、●牛乳、●生クリーム	いちご りんごジュース(果汁100%)
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	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油	なっとう とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶) 減塩みそ	ニンニク はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ りんご オレンジジュース(果汁100%)、にんじん
			小麦粉、砂糖、油	●牛乳	
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	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	ぶた肉(赤肉)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、赤ピーマン、チンゲンサイ たまねぎ、長ねぎ オレンジ
22 月	トウジンジーシュー、●魚天ぷら チムシンジ、果物(みかん)	アガラサー ●牛乳	米(精白米)、田いも(ゆで) 揚げ油、◎てんぷら粉	豚肩ロース かれい ぶた肉(レバー)、ぶた肉(ばら)、米みそ(甘みそ)	にんじん、万能ねぎ、ひじき かえし 鳥人参、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ、しょうが みかん
			小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
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	米(精白米) 糸こんにゃく、きび糖 ●ごまドレッシング	牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) 赤みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、むき枝豆 こまつな たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
			さつまいも	●牛乳	
24 水	麦ご飯、さばの梅煮、野菜ちゃんぷるー 豆腐みそ汁、果物(オレンジ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	うめぼし キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、あらびきくらげ(缶) 長ねぎ、カットわかめ オレンジ
			オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
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	◎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	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(甘みそ) ●粉チーズ	ブロッコリー、トマト、レタス たまねぎ、にんじん コーン(缶)、たまねぎ
			小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	
26 金	●年越しそば、●きゅうりとワカメの和え物 ●ヨーグルト	菜飯ごま おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖縄めん、砂糖 ●ごま油、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ
			米(精白米)、ごま油	ごま	からしな、塩こんぶ
27 土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	チヂミ	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、きざみおのり なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
			小麦粉、もち粉、砂糖		にら

12月22日は冬至(トウジンジー)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、トウジンジービーサといって
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“トウジンジーシュー”を作り、家
族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。
トウジンジーシューは田芋を使用するのが特徴です。
田芋は、親芋に子芋、孫芋が連なっていることから
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、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、健康に新年を迎えられるようにします。

