

献立表

2025年12月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
1	月	●ちゃんぽんラーメン、●パンパンジー ヨーグルト	●ツナマヨ おにぎり いりこ	黄 熱と力になるもの 生中華あん、ごま油 ●ごまドレッシング 米(精白米)、●マヨネーズ ツナ(油漬缶) 【(ほ)しがし用いわし煮干し】
2	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き 大根のそぼろ煮、さつま芋のみぞ汁 果物(グレープフルーツ)	豆腐ホットケーキ 牛乳	赤 血や肉や骨になるもの 豆乳、ぶた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏ささ身) ヨーグルト(加糖)
3	水	ご飯、ひき肉となすのみそ炒め 春雨サラダ、ゆし豆腐、果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	緑 体の調子を整えるもの ぱくさい、にんじん トマト、きゅうり 長ねぎ、こんぶ(佃煮、万能ねぎ など)、にんじん、しらし、グリーンピース 米(精白米)、砂糖、片栗粉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、とうふ(絹ごし豆腐)
4	木	麦ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 ●かき玉汁、果物(みかん)	もずくヒラヤーチー 牛乳	黄 めり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) 赤ハム、ごま油 とうふ(ゆし豆腐) さつまいも、砂糖 無塩バター、牛乳 牛乳
5	金	ご飯、●チキン南蛮、もやしのこんぶ和え わかめスープ、果物(オレンジ)	四角いチコロ メロンパン 牛乳	赤 かねい、米みそ(甘みそ) ●卵、米みそ(甘みそ) 小麦粉、油 ツナ(油漬缶) 牛乳
6	土	豚丼、じゃがいものみぞ汁、果物(オレンジ)	くず餅	黄 とり肉(若鶏むね・皮付) 牛乳 牛乳
8	月	ご飯、大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草のゴマ塩和え、わかめのみぞ汁 果物(オレンジ)	チーズサブレ 牛乳	赤 豚肩ロース 米(精白米)、砂糖 じゃがいも 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖 きなこ
9	火	わかめご飯、魚のチーズ焼き 白菜のツナあえ、なすのみぞ汁 果物(みかん)	●チーズスフレ 牛乳	黄 豚肩ロース 米(精白米)、砂糖、油、片栗粉 ●卵、牛乳、チーズ、無塩バター 牛乳
10	水	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 とうふとアーサーのみぞ汁、果物(バナナ)	●根菜千切り 天ぷら 牛乳	黄 ●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) さつまいも、◎てんぷら粉、油 牛乳
11	木	お弁当会	●手作りUFOパン 牛乳	黄 ●卵 牛乳
12	金	チキンカレー、白菜のサラダ、コーンスープ 果物(りんご)	●卵サンドイッチ 牛乳	黄 じゃがいも、 フレンチドレッシング(白) 食パン、●マヨネーズ、マーガリン ●ゆで卵 牛乳
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	黄 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 豆乳
15	月	焼き鶏丼、きゅうりの中華和え ●卵スープ、果物(りんご)	●パリパリピザ 牛乳	黄 とリ肉(若鶏もも・皮付) ごま ●卵 きょうざの皮 ピザ用チーズ、◎ベーコン 牛乳
16	火	ご飯、さばのりんごソースかけ 白菜のりあえ、エノキのみぞ汁 果物(グレープフルーツ)	チョコチップ スコーン 牛乳	黄 さば りんご、たまねぎ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ホットケーキ粉 牛乳
17	水	納豆ご飯、●チキンの和風焼き キャベツの胡麻あえ、南瓜のみぞ汁 果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	黄 ●マヨネーズ、砂糖、片栗粉 砂糖 黒砂糖、砂糖 いんげんまめ(乾)、こしらん(生)



オレンジこども園

※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	タコライス、●ブロッコリーサラダ ●白菜スープ、果物(オレンジ)	●お誕生日ケーキ ジョア	黄 赤 熱と力になるもの 合ひき肉(牛・ふた)、チーズ ●卵 グラニュー糖、小麦粉 ●卵、無塩バター、牛乳、生クリーム
19	金	きびご飯、魚の照り焼き たまなーちゃんぶるー じゃがいものみぞ汁、果物(みかん)	人参のオレンジ マフィン 牛乳	黄 赤 緑 米(精白米)、きび(精白米) 砂糖 じゃがいも 小麦粉、砂糖、油 牛乳
20	土	肉みそ丼、さつまいものみぞ汁 果物(オレンジ)	ココアスコーン	黄 赤 緑 米(精白米)、油、砂糖 さつまいも ホットケーキ粉、油、砂糖 牛乳
22	月	トウンジージューシー、●魚天ぶら きゅうりとわかめの和え物 チムシング、果物(みかん)	黒糖ちんすこう 牛乳	黄 赤 緑 田いも(ゆで) 揚げ油、◎てんぶら粉 ごま油、砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖 豆乳 牛乳
23	火	ご飯、鶏肉のBBQソース ●人参しりしりー、もずくのみぞ汁 果物(バナナ)	焼きいも 牛乳	黄 赤 緑 米(精白米) 砂糖 とリ肉(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) さつまいも 牛乳
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 赤 緑 米(精白米)、押麦 砂糖 さば ぶた肉(ばら)、米(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) オートミール、水あめ、マーガリン きなこ 牛乳
25	木	ケチャップライス、から揚げ、靴下ワインナー ポテトサラダ、ボタージュスープ●ケーキ	●トナカイパン 牛乳	黄 赤 緑 米(精白米) 砂糖 とリ肉(若鶏もも・皮なし) とリ肉(若鶏もも・皮なし)、ワインナー 赤ハム 牛乳 食パン、砂糖 牛乳
26	金	●年越しそば、クーブリイチー ミニゼリー	菜飯ごま おにぎり おしゃぶり昆布	黄 赤 緑 ゆで沖縄めん、砂糖 ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 豚ばら肉、大豆 米(精白米)、ごま油 ごま
27	土	生姜焼き丼、なすのみぞ汁、果物(バナナ)	チヂミ	黄 赤 緑 米(精白米)、油、砂糖 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) 小麦粉、もち粉、砂糖 牛乳

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て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

