

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		
				黄	赤	緑
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	熱と力になるもの 生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	血や肉や骨になるもの 豆乳、ふた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏さき身) ヨーグルト(加糖)	体の調子を整えるもの はくさい、にんじん トマト、きゅうり
				米(精白米)、●マヨネーズ	ツナ(油漬缶) にぼし(だし・用いなし・煮干し)	
2	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き 大根のそぼろ煮、さつま芋のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	豆腐ホットケーキ 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉 さつま芋	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、グリーンピース たまねぎ、こまつな グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、マーブルシロップ、砂糖、油	牛乳、とうふ(絹ごし豆腐)	
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	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
				さつま芋、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(みかん)	もずくヒラヤーチー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 砂糖、片栗粉 小麦粉、油	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ふた肉(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 みかん もずく(塩めき)、長ねぎ
				米(精白米) ◎てんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油	とり肉(若鶏むね・皮付)	
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)	四角いチョコ メロンパン 牛乳	食パン、小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳 牛乳	もやし、にんじん、塩こんぶ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				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
6	土	豚丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅	黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
				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) 万能ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
8	月	ご飯、大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草のゴマ塩和え、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	チーズサブ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	バター、牛乳、チーズ 牛乳	カットわかめ
				米(精白米) 砂糖、オリーブ油	かきこ、チーズ ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	はくさい、ピーマン、にんじん なす、たまねぎ、長ねぎ みかん
9	火	わかめご飯、魚のチーズ焼き 白菜のツナあえ、なすのみそ汁 果物(みかん)	●チーズスフレ 牛乳	砂糖、小麦粉	●卵、牛乳、チーズ、無塩バター 牛乳	
				米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ふた肉(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
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	さつま芋、◎てんぷら粉、油	牛乳	にんじん、ごぼう
				マーガリン、小麦粉、砂糖 (小麦粉・強力粉)、砂糖、マーガリン、小麦粉	●卵 ●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	じゃがいも フレンチドレッシング(白)	とり肉(若鶏もも・皮なし) 赤ハム	はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ りんご
				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
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	ふた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 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
				ホットケーキ粉、砂糖、マーブルシロップ	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)	●バリバリピザ 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ごま ●卵	たまねぎ、焼のり きゅうり、カットわかめ えのきたけ、こまつな、長ねぎ りんご
				ぎょうざの皮	ピザ用チーズ、◎ベーコン 牛乳	たまねぎ、ピーマン
16	火	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)	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米) 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
				ホットケーキ粉	バター、牛乳 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、南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖、片栗粉 砂糖	なっとう とり肉(若鶏むね皮なし) 活ちくわ、白すりごま 減塩みそ	ニンニク キャベツ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
				黒砂糖、砂糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(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		
				黄	赤	緑
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	熱と力になるもの 米(精白米) ●ごまドレッシング	血や肉や骨になるもの 含ひき肉(牛・ふた)、チーズ ●卵	体の調子を整えるもの たまねぎ、しめじ、トマト、ピーマン、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) にんじん、長ねぎ、はくさい 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 ジョア
19	金	きびご飯、魚の照り焼き たまな一ちゃんぶるー じゃがいものみそ汁、果物(みかん)	人参のオレンジ マフィン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 砂糖 油 じゃがいも	さわか(50g) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース たまねぎ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ みかん
				小麦粉、砂糖、油	牛乳	オレンジジュース(果汁100%)、にんじん
20	土	肉みそ丼、さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、油、砂糖 さつま芋	ふた肉(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
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
22	月	トンジンージュシー、●魚天ぷら きゅうりとわかめの和え物 チムシンジ、果物(みかん)	黒糖ちんすこう 牛乳	米(精白米)、田いも(ゆで) 揚げ油、◎てんぷら粉 ごま油、砂糖	豚肩ロース かかれい 活ちくわ ふた肉(しゃも)、ふた肉(ばら)、米みそ(甘みそ)	にんじん、万能ねぎ、ひきき きゅうり、カットわかめ 長ねぎ、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、鶏肉のBBQソース ●人参しりしりー、もずくのみそ汁 果物(バナナ)	焼きいも 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	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(塩めき)、万能ねぎ バナナ
				さつま芋	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)	マシュマロおし 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	さば ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	うめぼし キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、あけがけ(乾) 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	ケチャップライス、から揚げ、靴下ウインナー ポテトサラダ、ポタージュスープ●ケーキ	●トナカイパン 牛乳	米(精白米) じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし)、ウインナー とり肉(若鶏もも・皮なし)、ウインナー 赤ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン にんじん、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、コーン
				食パン、砂糖	牛乳	
26	金	●年越しそば、クープイリチー ミニゼリー	菜飯ごま おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖繩めん、砂糖	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 豚ばら肉、大豆	万能ねぎ、しょうが 刻みこんぶ、にんじん、にら
				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)	かまぼこ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、きざみわか 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(トンジン)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、トンジンピーサといって
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「トンジンージュシー」を作り、家
族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。
トンジンージュ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、
健康に新年を迎えられるようにします。

