献　立　表

2023年12月　　●卵　乳アレルギー

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 熱と力になるもの	材料名 赤 血や肉や骨になるもの	材料名 緑 体の調子を整えるもの
1	金	麦ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 こんにゃく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
2	土	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	チヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ りんご
				小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖		にら
4	月	●ビーフシチュー、●白菜のサラダ ●コーンスープ、果物(みかん)	そうめん ちゃんぷるー	じゃがいも、米(精白米) フレンチドレッシング(白)	牛肉(肩) ◎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
				干しそうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
5	火	ご飯、●チキン南蛮、きゅうりのツナサラダ 根菜みそ汁、果物(バナナ)	●おからクッキー ●牛乳	米(精白米) ◎てんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油、砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖	●無塩バター、おから ●牛乳	
6	水	お弁当会	●パンナコッタ ●鉄分ウエハース			
				砂糖	●生クリーム、●牛乳、ゼラチン	
7	木	ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 ●かき玉汁、果物(パイン)	●ベーコンチーズ おにぎり	米(精白米) 砂糖 片栗粉、油	かれい、米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)、厚揚げ、えだまめ ●卵、米みそ(甘みそ)	にんじん、えのき、たまねぎ こまつな パイナップル
				米(精白米)、ごま油	●チーズ、◎ベーコン、白ごま	コーン(缶)、しそ
8	金	ビビンバ丼、わかめの中華和え、中華スープ 果物(りんご)	●卵サンドイッチ ●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、きざみのり 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、●マヨネーズ、●マーガリン	●ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
9	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	梅わかめおにぎり	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
				米(精白米)		うめびしお
11	月	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ、大根スープ 果物(りんご)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ	マーマレード ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン(缶) だいこん、しめじ、長ねぎ りんご
				じゃがいも、もち粉	●チーズ ●牛乳	あおのり
12	火	わかめご飯、●鮭のチーズ焼き キャベツの胡麻あえ、なすのみそ汁 果物(みかん)	菜飯ごまおにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米) 砂糖	さけ(鮭)、●チーズ 活ちくわ、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
				米(精白米)、ごま油	ごま	からしな、塩こんぶ
13	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)	●根菜千切り 天ぷら ●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、◎てんぷら粉、油	●牛乳	にんじん、ごぼう
14	木	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)	豆乳もち	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉 さつまいも	さわら(50g) 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、しめじ、にんじん、えだまめ たまねぎ、チンゲンサイ グレープフルーツ
				片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ	
15	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)	●ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 こんにゃく、油	●白身魚すり身、●卵、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)、ひじき にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干ししいたけ こまつな、えのきたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、ベーブルシロップ	●牛乳、●卵 ●牛乳	
16	土	マーボー丼、わかめの味噌汁、果物(バナナ)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、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
				米(精白米)	さけ(焼)	
18	月	ご飯、魚の照り焼き、たまなーちゃんぷるー もずくのみそ汁、果物(みかん)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 油	ぶり(50g) 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら もずく(塩ぬき)、たまねぎ、万能ねぎ みかん
				砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	
19	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(りんご)	●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 ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	
20	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)	ひじきおにぎり	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
				米(精白米)、砂糖、ごま油	油あげ	にんじん、ひじき
21	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)	●バースデーケーキ りんごジュース	スパゲティー、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも 0	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、ひじき、ニンニク ブロッコリー、にんじん ほうれんそう オレンジ 0
				砂糖、小麦粉	●卵、●生クリーム、●牛乳、●バター	いちご りんごジュース(果汁100%)
22	金	冬至メニュー トゥンジージューシー、●魚天ぷら、チムシンジ 果物(バナナ)	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 ホキ ぶた肉(レバー)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	にんじん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用) 島人参、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ、しょうが バナナ
				小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
23	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
25	月	クリスマスメニュー ●パン、唐揚げ、フライドポテト、●彩り野菜 ●マカロニグラタン、●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	火	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)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 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、あらげきくらげ(乾) 長ねぎ、カットわかめ オレンジ
				さつまいも	●牛乳	
27	水	納豆ご飯、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(りんご)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) 糸こんにゃく、きび糖 こんにゃく、●ごまドレッシング	なっとう 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、いんげん こまつな たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ りんご
				オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
28	木	年越しメニュー ●年越しそば、きゅうりとワカメの和え物 ●ヨーグルト	●ポーク卵 おにぎり 小魚	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) 砂糖	●卵、◎スパム缶(ランチョンミート) いわし(田作り)、ごま	からしな、焼のり

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。
オレンジこども園では、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しょう。