



1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気に楽しい食生活を送れるよう、職員をはじめ、給食部一同力を合わせてがんばります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

献立表

くるみ乳児院給食委員会 2025年1月1日発行

		朝食	昼食	間食	夕食
1日	(水)	炊き込みごはん・煮物 みそ汁	赤飯・おせち おそうに・果物	市販菓子 ジュース	おにぎり おでん
2日	(木)	ごはん・野菜炒め みそ汁	温そうめん 高野豆腐煮・果物	ゼリー 牛乳	ごはん・鶏の照り焼き ひじき煮・みそ汁
3日	(金)	ごはん・赤魚の煮つけ みそ汁・りんご	マーボー丼 スープ・果物	ジャムサンド 牛乳	ごはん・クリームシチュー かぼちゃサラダ
4日 18日	(土)	パン・バナナ 豆乳スープ・牛乳	ごはん・白身魚のみそ焼き 五目煮・すまし汁・果物	蒸しもち 牛乳	ごはん・煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー・みそ汁
5日 19日	(日)	コーンフレーク 牛乳・ウインナー・りんご	ビビンバ丼 スープ・果物	市販菓子 牛乳	炊き込みごはん・焼きししゃも じゃがいもの煮物・すまし汁
6日 20日	(月)	ふりかけごはん ウインナー炒め・みそ汁	ごはん・干草焼き きんぴらごぼう・みそ汁・果物	豆腐ディップ 牛乳	ごはん・とんかつ コールスローサラダ・すまし汁
7日 21日	(火)	ツナトースト フルーツヨーグルト 牛乳	七草がゆ・さわらの西京焼き 切干大根煮・すまし汁・果物 21日：オムライス・スープ・果物	蒸しパン 牛乳	ごはん・牛肉の炒め物 納豆和え・みそ汁
8日 22日	(水)	まぜごはん 煮物・みそ汁	焼きうどん けんちん汁・果物	お好みごはん お茶	ごはん・八宝菜 さつまいも煮・スープ
9日 23日	(木)	ピラフ・ウインナー スープ・りんご	ごはん・鮭の塩焼き おかか和え・みそ汁・果物	焼きドーナツ 牛肉	ごはん・鶏のからあげ 白和え・すまし汁
10日 24日	(金)	ごはん・つくね団子 みそ汁・バナナ	ごはん・ポークチャップ ミモザサラダ・みそ汁・果物	チヂミ お茶	ごはん・しんじゆ蒸し 筑前煮・すまし汁
11日 25日	(土)	パン・チーズ 野菜スープ・牛乳	和風スパゲティ・スープ ほうれん草のソテー・果物	おしるこ お茶	ごはん・さばのみそ煮 卵の花・すまし汁
12日 26日	(日)	ごはん・ミートボール みそ汁	ごはん・炒り鶏 煮びたし・みそ汁・果物	市販菓子 牛乳	ごはん・すき焼き風煮 人参煮・すまし汁
13日 27日	(月)	ふりかけおにぎり 焼き魚・みそ汁	ごはん・松風焼き かぶの煮物・みそ汁・果物	パウンドケーキ 牛乳	ごはん・ビーフシチュー 豆腐のチーズ焼き
14日 28日	(火)	ジャムトースト ポテト・ヨーグルト・牛乳	豚丼・みそ汁 小松菜の卵とじ・果物	豆乳もち お茶	ごはん・コロック ほうれん草の磯和え・すまし汁
15日 29日	(水)	炊き込みごはん・煮物 みそ汁	ラーメン・厚揚げの煮物 果物	おにぎり お茶	ごはん・豚肉のカレー炒め マカロニサラダ・みそ汁
16日 30日	(木)	ごはん・野菜炒め みそ汁	ごはん・チキンソテー 野菜豆・みそ汁・果物	フレンチトースト 牛乳	ごはん・さばバーグ かぼちゃ煮・すまし汁
17日 31日	(金)	ごはん・赤魚の煮つけ みそ汁・りんご	ごはん・鶏肉のトマト煮・果物 蒸し野菜・クラムチャウダー	クッキー 牛乳	ごはん・ささみフリット キャベツサラダ・みそ汁

簡単レシピのご紹介



～ごはんせんべい～

今回はくるみ乳児院でも人気のお米を使ったおやつをご紹介します。
冷凍ごはんを使ってもできる簡単レシピです。ぜひ作ってみてくださいね！



◆材料◆

- ・ごはん …お茶わん 軽く1杯分
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・ごま …小さじ1/2
- ・かつおぶし…ひとつまみ
- ・ごま油(サラダ油でもOK)…少々

◆作り方◆

- ①あたためたごはんに、しょうゆ・ごま・かつおぶしを混ぜ、米つぶをつぶすようにまぜる。
- ②①を小さく丸めた後、平らにつぶす。
(おせんべいのような形をつくる)
- ③フライパンに油をしき、②を両面焼く。
こんがり焼きあがればできあがり♪

