



月

火

水







木

金



《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・かぶ
- ・にんじん
- ・しょうが
- ・ゆず
- ・白菜
- ・小松菜
- ・青ねぎ
- ・白ねぎ
- ・丹波大納言小豆
- ・玄米
- ・丹波篠山産コシヒカリ(農都のめぐみ米)

<p>2 ごはん・牛乳 キャベツ入り平つくね ポテトサラダ かきたま汁</p>	<p>3 ゆかりごはん・牛乳 ほうとう れんこんのかき揚げ りんご</p>	<p>4 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼き肉・子大豆もやしナムル) わかめスープ</p>	<p>5 パン・牛乳 ポトフ ポテトフレークささみカツ ごぼうサラダ・チョコクリーム</p>	<p>6 赤飯・牛乳 メバルの塩焼き 白菜と水菜のおひたし ぶた汁・豆乳プリン</p>
				
<p>9 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 里芋のゆず風味 小松菜とキャベツのごま和え</p>	<p>10 ごはん・牛乳 イワシのかば焼き 炒めなます かぶのすり流し・みかん</p>	<p>11 ごはん・牛乳 チーズのすり身巻き 五目豆煮 白菜のみそ汁</p>	<p>12 プチパン・牛乳 フライドチキン みかんサラダ コーンスープ・クリスマスケーキ</p>	<p>13 ごはん・牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 呉汁</p>
				
<p>16 昆布ごはん・牛乳 サケフライ ほうれん草とキャベツのおひたし どさんこ汁</p>	<p>17 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) じゃこ豆 手作り福神漬け</p>	<p>18 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ かぼちゃのいとこ煮 えのきのすまし汁</p>	<p>19 パン・牛乳 プレーンオムレツ バジルパスタ 野菜スープ・りんご</p>	<p>20 ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん</p>
				
<p>23 玄米入りごはん・牛乳 マーボーどうふ しゅうまい こんにゃくとわかめのサラダ</p>	