

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



1 ごはん・牛乳  
マーボー豆腐  
コーンしゅうまい  
ほうれん草ともやしのナムル

2 アップルパン・牛乳  
ボルシチ  
ゆでたまご  
野菜サラダ

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

6 ごはん・牛乳 ココロとんかつ かぶと水菜のサラダ 春雨スープ	7 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) じゃこ豆 手作り福神漬け	8 ごはん・牛乳 キャベツ入り平つくね ポテトサラダ ぶた汁	9 パン・牛乳 ポトフ ロングポークウインナー キャベツのカレーソテー・みかん	10 赤飯・牛乳 サバのしょうが焼き 小松菜と白菜のおひたし じゃがいものみそ汁・青いりんごゼリー
---	--	---	--	--



13 ごはん・牛乳 みそおでん 焼きシシャモ キャベツの香味漬け	14 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き 炒めなます かきたま汁	15 ごはん・牛乳 白菜の煮物 手作りひじきふりかけ 大根のごま酢和え	16 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	17 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・ミニトマト
---	--	--	--	--



20 ごはん・牛乳 とり肉のゆず香り揚げ かぼちゃのいとこ煮 とうふのすまし汁	21 麦ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん	22 ごはん・牛乳 プルコギ 野菜ナゲット わかめスープ	23 パン・牛乳 サケバジルフライ 大根サラダ 白菜スープ・りんご	
--	---	---------------------------------------	--	--



《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・にんじん
- ・かぶ           ・ゆず
- ・青ねぎ   ・白ねぎ
- ・白菜   ・ミニトマト
- ・丹波大納言小豆

