

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 手作りサバふりかけ 小松菜ともやしのごま和え	<b>2</b> 大豆ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ほうれん草と白菜のおひたし 大根のみそ汁	<b>3</b> ココアパン・牛乳 じゃがいものミルク煮 プレーンオムレツ みかんサラダ	<b>4</b> わかめごはん・牛乳 かやくうどん コベクロ納豆のかき揚げ はっさく
				
<b>7</b> ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー キャベツのアーモンド和え	<b>8</b> ごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 茎わかめの炒め煮 えのきのすまし汁	<b>9</b> そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・いりたまご) 呉汁	<b>10</b> パン・牛乳 スティックドック コーンサラダ ポテトスープ・ネーブル	<b>11</b> 建国記念の日 
				
<b>14</b> ごはん・牛乳 とうふのくず煮 手作りひじきふりかけ ごぼうの甘酢和え	<b>15</b> ゆかりごはん・牛乳 くじら肉のオーロラ煮 水菜と大根のごま和え じゃがいものみそ汁	<b>16</b> ごはん・牛乳 エビしゅうまい ぶた肉とキムチの炒め物 わかめスープ	<b>17</b> 小揚げパン・牛乳 たまごとし煮 春雨サラダ ぼんかん	<b>18</b> 十穀米ごはん・牛乳 サワラの塩焼き チンゲン菜のおひたし たぬき汁・豆乳プリン
				
<b>21</b> ごはん・牛乳 サバのゆずおろしだけ ダイコンのサラダ ウサギダイコンのだんご汁	<b>22</b> ごはん・牛乳 カレーコロッケ 五目豆煮 とうふのみそ汁	<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> パン・牛乳 ポトフ たまごチーズサラダ はっさく	<b>25</b> ごはん・牛乳 みそカツ 小松菜とキャベツのごま酢和え ゆばのすまし汁
				
<b>28</b> ごはん・牛乳 そぼろ煮 焼きシシャモ わかめの酢の物	《今月の地元食材》 <ul style="list-style-type: none"> <li>• にんじん</li> <li>• みずな</li> <li>• ほうれん草</li> <li>• コベクロ納豆</li> <li>• はくさい</li> <li>• キャベツ</li> <li>• 白ねぎ</li> <li>• 小松菜</li> <li>• 米</li> <li>• 青ねぎ</li> </ul> 			
	自然の恵みに感謝し季節の味を おいしくいただきましょう			