

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

＜今月使用した地元産物＞

- ・葉ねぎ
- ・丹波黒大豆
- ・干しいたけ
- ・丹波大納言小豆
- ・米（篠山産コシヒカリ）



7 高菜ごはん・牛乳
くじら肉の竜田揚げ
うどときゅうりの酢の物
えのきのすまし汁・いちご



10 ごはん・牛乳
イワシのかば焼き
キャベツともやしのごま酢和え
さわ煮わん



11 ごはん・牛乳
すきやき煮
ごまじゃこ
わかめときゅうりの酢の物



12 サケとコーンの酢飯
牛乳・ちくわの磯辺揚げ
小松菜とキャベツのごま和え
若竹汁・花見だんご



13 小パン・牛乳
スープスパゲティ
ハムと野菜のサラダ
黒豆のきなこ豆



14 そぼろどんぶり・牛乳
(とりそぼろ・炒りたまご)
玉ねぎのみそ汁
いちご



17 減量ゆかりごはん・牛乳
かやくうどん
シンコとわかめのかき揚げ
日向夏みかん



18 ごはん・牛乳
とり肉のから揚げ
小松菜ともやしのナムル
ワンタンスープ



19 カレーライス・牛乳
(麦ごはん)
プレーンオムレツ
ほうれん草のアーモンド和え



20 パン・牛乳
スティックドッグ
ポテトサラダ
野菜スープ・清見オレンジ



21 赤飯・牛乳
ブリの照り焼き
小松菜ともやしのおひたし
じゃが芋のみそ汁・青りんごゼリー



24 ごはん・牛乳
たまごとじ煮
手作りひじきふりかけ
キャベツときゅうりの酢の物



25 ごはん・牛乳
ワカサギのから揚げ
五目豆煮
ぶた汁



26 ごはん・牛乳
サワラの木の芽みそ
たけのこのおかか煮
かきたま汁・いちご



27 小パン・牛乳
焼きそば
焼きチキンウインナー
ヨーグルトサラダ



28 ごはん・牛乳
酢豚
中華和え
味付けのり

