

月	火	水	木	金
	8 減量わかめごはん・牛乳 あんかけうどん 野菜のかき揚げ りんご	9 ごはん・牛乳 とうふの煮物 揚げぎょうざ 小松菜ともやしのナムル	10 パン・牛乳 スティックドック ポテトサラダ 七草がゆ・きんかん	11 とふめし・牛乳 焼きはんぺん 七福なます じゃがいものみそ汁
14 成人の日	15 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご ほうれん草のアーモンド和え	16 ごはん・牛乳 手作りサケふりかけ 白菜と水菜の即席漬け ぶた汁・のり	17 パン・牛乳 大豆のトマトスープ煮 バジル入りコロッケ 大根サラダ・いよかん	18 赤飯・牛乳 サバの塩焼き 小松菜とキャベツのおひたし けんちん汁・りんごゼリー
21 ごはん・牛乳 おでん 焼きシシャモ 白菜ともやしのごま和え	22 ごはん・牛乳 肉じゃが ひじきの炒め煮 チンゲン菜の酢の物・きんかん	23 ごはん・牛乳 蒸ししゅうまい マーボー春雨 たまごスープ	24 パン・牛乳 とり肉のバジルソース れんこんサラダ ばち汁・ぼんかん	25 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路たまねぎコロッケ わかめのサラダ・いよかん
28 たこめし・牛乳 サワラの塩焼き 花野菜のサラダ かす汁	29 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ハタハタのから揚げ カニの酢の物	30 黒豆ごはん・牛乳 緑茶和え とり肉のデカンショねぎソース ぼたん汁	31 パン・牛乳 ポトフ ポロニアソーセージ 大根とツナのサラダ・いよかん	

- 《今月使用した地元野菜》
- ・だいこん ・はくさい
 - ・みずな ・じゃがいも
 - ・白ねぎ ・青ねぎ
 - ・丹波篠山茶
 - ・丹波黒大豆
 - ・丹波大納言小豆

