

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



3 ちらしずし・牛乳 淡路たまねぎコロッケ 小松菜と白菜のおひたし タイのうしお汁・ひなあられ	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	5 ごはん・牛乳 たまごとし煮 手作りひじきふりかけ 白菜の甘酢和え	6 キャロットパン・牛乳 スープスパゲティ フィレオチキン ドレッシングサラダ・いちご	7 赤飯・牛乳 エビフライ キャベツとコーンのサラダ とうろのみそ汁・いちごクレープ
---	--	--	---	--



10 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え	11 黒豆ずし・牛乳 タイの塩焼き 水菜と白菜のごま和え ぶた汁・豆乳プリンタルト	12 わかめごはん・牛乳 きつねうどん 菜の花とエビのかき揚げ いちご	13 パン・牛乳 スティックドック 粉ふきいも・豆苗のスープ フルーツ白玉(小中)・フルーツポンチ(幼)	14 ごはん・牛乳 マーボーどうろ コーンしゅうまい 中華サラダ
---	---	---	--	--



17 玄米入りごはん・牛乳 サケのちゃんちゃん焼き (焼きサケ・野菜のみそ炒め) だんご汁・清見オレンジ	18 黒豆の炊き込みごはん・牛乳 とりつくね ポテトサラダ とうろの赤だし汁	19 ごはん・牛乳 そばろ煮 焼きシシャモ 油揚げとわけぎのぬた和え	20 春分の日	21 ごはん・牛乳 タコのから揚げ わかめとこんにゃくのサラダ 呉汁・日向夏みかん
--	--	--	----------------	---



《今月の地元食材》

- にんじん
- 大根
- キャベツ
- ほうれん草
- 青ねぎ
- わけぎ
- いちご
- 丹波黒大豆
- 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)

