



月

火

水








木

金



《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・かぶ
- ・にんじん
- ・ゆず
- ・じゃがいも
- ・白菜
- ・白ねぎ
- ・青ねぎ
- ・土しょうが
- ・玄米
- ・丹波大納言小豆
- ・丹波篠山産コシヒカリ(農都のめぐみ米)

<p>1 玄米入りごはん・牛乳 だし巻きたまご 炒めなます じゃがいものみそ汁</p>	<p>2 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル</p>	<p>3 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 里芋のゆず風味 小松菜ともやしの甘酢和え</p>	<p>4 パン・牛乳 ハッシュドポテト れんこんサラダ 大豆のトマトスープ・チョコクリーム</p>	<p>5 赤飯・牛乳 メバルの塩焼き 白菜と水菜のおひたし ぶた汁・いちごゼリー</p>
				
<p>8 ごはん・牛乳 炒り豆腐 ひじきちりめん 大根なます</p>	<p>9 ゆかりごはん・牛乳 ほうとう れんこんのかき揚げ りんご</p>	<p>10 ごはん・牛乳 サワラの幽庵焼き 五目豆煮 白菜のみそ汁</p>	<p>11 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</p>	<p>12 ごはん・牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ 呉汁</p>
				
<p>15 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ ポテトサラダ わかめのみそ汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳 おでん 焼きシシャモ 小松菜とキャベツのごま和え</p>	<p>17 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) じゃこ豆 手作り福神漬け</p>	<p>18 キャロットパン・牛乳 ポトフ ポロニアカツ ごぼうサラダ・みかん</p>	<p>19 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ かぼちゃのいとこ煮 かぶのすり流し</p>
				
<p>22 ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん</p>	<p>23 ごはん・牛乳 イワシのアングレース 大根と水菜のサラダ マカロニスープ</p>			
	