

月	火	水	木	金
2 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	3 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 小松菜の丸ぎょうざ もやしのナムル	4 ごはん・牛乳 茎わかめの炒め煮 いもかりんとう 白菜のみそ汁・みかん	5 アップルパン・牛乳 ボルシチ ゆでたまご 野菜サラダ	6 赤飯・牛乳 サケの塩焼き 小松菜のごま和え のっぺい汁・かんきつゼリー
9 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ 白菜のおひたし	10 わかめごはん・牛乳 ほうとう れんこんのかき揚げ りんご	11 ごはん・牛乳 チーズのすり身巻き 五目豆煮 ぶた汁	12 プチパン・牛乳 フライドチキン パインサラダ コーンスープ・クリスマスケーキ	13 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ 炒めなます とうふのすまし汁
16 ハヤシライス・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	17 ごはん・牛乳 白菜の煮物 焼きシシャモ 切り干し大根のごま和え	18 ごはん・牛乳 とり肉のゆず香り揚げ かぼちゃのいとこ煮 大根のみそ汁	19 パン・牛乳 スープスパゲティ チキンウィンナー ブロッコリーのサラダ	20 ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん

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



《今月使用した地元野菜》

- ・だいこん
- ・かぶ
- ・青ねぎ
- ・はくさい
- ・丹波篠山黒豆
- ・米
- ・ゆず
- ・白ねぎ
- ・丹波大納言小豆