

月	火	水	木	金
<p>  <b>《今月の地元食材》</b>                      ・にんじん ・はくさい ・小松菜                      ・みずな ・キャベツ ・かぶ                      ・ほうれん草 ・白ねぎ ・青ねぎ                      ・コベクロ納豆 ・山の芋 ・天内芋                      ・米 ・玄米                      自然の恵みに感謝し季節の味を                      おいしくいただきますよ                 </p>		<p>1 ごはん・牛乳 牛肉のしぐれ煮 コベクロ納豆のかき揚げ 黒豆みそのみそ汁・いちご</p> 	<p>2 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン フィレオチキン パインサラダ</p> 	<p>3 大豆ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ほうれん草のおひたし ぶた汁・ぼんかん</p> 
<p>6 ごはん・牛乳 とうふのくす煮 野菜ナゲット 白菜のおひたし</p> 	<p>7 梅ごはん・牛乳 くじら肉のオーロラ煮 水菜とシラスの甘酢和え かきたま汁</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き うの花の炒り煮 じゃがいものみそ汁</p> 	<p>9 黒豆きな粉の揚げパン・牛乳 八宝菜 ピーマンサラダ ぼんかん</p> 	<p>10 ごはん・牛乳 とり肉のスタミナ焼き わかめとこんにゃくのサラダ けんちん汁</p> 
<p>13 十穀米ごはん・牛乳 サワラの塩焼き 小松菜ともやしのおひたし 霧芋の雲海汁・豆乳プリン</p> 	<p>14 ハヤシライス・牛乳 (ごはん) じゃこ豆 ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>15 玄米入りごはん・牛乳 卵とじ煮 手作りひじきふりかけ かぶの甘酢和え</p> 	<p>16 ココアパン・牛乳 クリームシチュー チキンウインナー ドレッシングサラダ・はっさく</p> 	<p>17 たこめし・牛乳 ワカサギのから揚げ 菜の花のごま和え ばち汁・ネーブル</p> 
<p>20 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 だし巻きたまご 茎わかめの酢の物</p> 	<p>21 パン・牛乳 スウェーデン風ミートボール ピッツィパンナ 野菜スープ・はっさく</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 いも煮 焼きシシャモ 油揚げとキャベツの酢の物</p> 	<p>23 天皇誕生日</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 みそカツ 小松菜のごま和え ゆばのすまし汁</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 フリのゆずおろしだれ ダイコンのサラダ ウサギダイコンのだんご汁</p> 	<p>28 ビビンバ・牛乳 (玄米入りごはん) (焼肉・子大豆もやしのナムル) わかめスープ・いちご</p> 			