

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



1 パン・牛乳  
大豆のトマトスープ煮  
とり肉の照り焼き  
水菜と大根のサラダ・いちごジャム

2 ごはん・牛乳  
マーボー豆腐  
焼きぎょうざ  
ほうれん草のナムル



5 ゆかりごはん・牛乳  
ほうとう  
れんこんのかき揚げ  
りんご

6 ごはん・牛乳  
すき焼き煮  
焼きシシャモ  
荳わかめの酢の物

7 そぼろどんぶり・牛乳  
(ごはん)  
(とりそぼろ・いりたまご)  
白菜のみそ汁・みかん

8 アップルパン・牛乳  
ポトフ  
かぼちゃコロケ  
ごぼうサラダ

9 赤飯・牛乳  
サバのゆずおろしだれ  
小松菜と白菜のおひたし  
とうふのすまし汁・ヨーグルト



12 ハヤシライス・牛乳  
(玄米入りごはん)  
チキンウインナー  
ほうれん草のアーモンド和え

13 ごはん・牛乳  
寒サワラのデカンショねぎソース  
うの花の炒り煮  
わかめのみそ汁・みかん

14 ごはん・牛乳  
おでん  
手作りひじきふりかけ  
小松菜ともやしのだんご和え

15 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

16 ごはん・牛乳  
もみの木ハンバーグ  
ブロッコリーのサラダ  
呉汁・ミニトマト



19 ごはん・牛乳  
イワシのみりん干し焼き  
炒めなます  
だんご汁

20 ごはん・牛乳  
とり肉のゆず香り揚げ  
かぼちゃのいとこ煮  
えのきのすまし汁

21 麦ごはん・牛乳  
黒大豆入り筑前煮  
ごまめ  
かぶのだんご和え・みかん

22 パン・牛乳  
サケのバジルフライ  
ポテトサラダ  
白菜スープ



《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・にんじん
- ・ゆず
- ・青ねぎ
- ・かぶ
- ・白ねぎ
- ・白菜
- ・ミニトマト
- ・米
- ・デカンショねぎ
- ・丹波大納言小豆
- ・丹波黒大豆

自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしく  
いただきましょう