



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1月

10 わかめごはん・牛乳
あんかけうどん
白ねぎのかき揚げ
れんこんの酢の物

11 パン・牛乳
スティックドック
かぶと水菜のサラダ
野菜スープ・りんご

12 しのめし・牛乳
淡路たまねぎコロッケ
キャベツと小松菜のごま和え
山の芋とサケの紅白汁

15 とふめし・牛乳
とりつくね
七福なます
じゃがいものみそ汁・ブチたい焼き

16 カレーライス・牛乳
(玄米入りごはん)
大豆とかえりの揚げ煮
ほうれん草のアーモンド和え

17 ごはん・牛乳
手作りカツオふりかけ
白菜と水菜の即席漬け
ぶた汁・味つけのり

18 パン・牛乳
ポトフ
ポロニアカツ
みかんサラダ

19 赤飯・牛乳
メバルの塩焼き
茎わかめの酢の物
のっぺい汁・いちごクレープ

おむすびの日こんだて
(シンボルマーク)

22 ごはん・牛乳
とり肉のから揚げ
マカロニサラダ
白菜のみそ汁

23 ごはん・牛乳
焼きぎょうざ
マーボーはるさめ
たまごスープ

24 黒豆ごはん・牛乳
サワラの幽庵焼き
切り干し大根のごま和え
ぼたん汁・ミニトマト

25 ごはん・牛乳
白菜のクリーム煮
タイのバジルソース
海そうサラダ・いよかん

26 ごはん・牛乳
じゃぶ煮
岩津ねぎ入り平天
カニの酢の物

29 ごはん・牛乳
牛肉のしぐれ煮
チンゲンサイとコーンのおひたし
とうふのみそ汁・オレンジゼリー

30 もち麦ごはん・牛乳
姫路おでん
れんこんのはさみ揚げ
ひねぼん

31 ごはん・牛乳
とうふのくず煮
手作りひじきふりかけ
ごぼうの甘酢和え



- 《今月の地元食材》
- ・だいこん
 - ・山芋
 - ・白ねぎ
 - ・丹波黒大豆
 - ・玄米
 - ・丹波篠山産コシヒカリ (農都のめぐみ米)
 - ・にんじん
 - ・みずな
 - ・青ねぎ
 - ・丹波大納言小豆
 - ・はくさい
 - ・キャベツ
 - ・山椒