

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---|---|--|---|--|
|  | | <p>1 ごはん・牛乳 とうふのくず煮 野菜ナゲット かぶの甘酢和え</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・ぽんかん</p>  | |
| | | <p>6 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 だし巻きたまご 小松菜と白菜のごま和え</p>  | <p>7 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>8 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>9 ココアパン・牛乳 クリームシチュー チキンウイナー ドレッシングサラダ・はっさく</p>  |
| <p>13 ごはん・牛乳 ブ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>14 ハヤシライス・牛乳 (玄米入りごはん) じゃこ豆 ほうれん草のアーモンド和え</p>  | <p>15 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>16 黒豆きなこの揚げパン・牛乳 八宝菜 ビーフンサラダ ぽんかん</p>  | <p>17 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>20 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>21 パン・牛乳 スウェーデン風ミートボール ピッティパンナ 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 白菜とにんじんのおひたし ゆばのすまし汁</p>  |
| <p>27 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ 莖わかめの酢の物</p>  | <p>28 ビビンバ・牛乳 (玄米入りごはん) (焼き肉・子大豆もやしのナムル) わかめスープ・いちご</p>  | <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・みずな ・ほうれん草 ・コベクロ納豆 ・はくさい ・キャベツ ・白ねぎ ・山の芋 ・小松菜 ・かぶ ・青ねぎ ・米 <p>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</p> | | | |