

月	火	水	木	金
<p>2 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ</p> 	<p>3 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 小松菜の丸ぎょうざ もやしナムル</p> 	<p>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</p> 	<p>5 アップルパン・牛乳 ボルシチ ゆでたまご 野菜サラダ</p> 	<p>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</p> 
<p>9 ごはん・牛乳 そぼろ煮 手作りひじきふりかけ 白菜のおひたし</p> 	<p>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</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 チーズのすり身巻き 五目豆煮 ぶた汁</p> 	<p>12 ブチパン・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</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>19 パン・牛乳 スープスパゲティ チキンウインナー ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん</p> 
<p>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</p> 				
				

《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

