



月	火	水	木	金	
	12 ゆかりごはん・牛乳 あんかけうどん さつまいもと野菜のかき揚げ りんご	13 とふめし・牛乳 はんぺんのしょうが焼き 七福なます じゃがいものみそ汁	14 小パン・牛乳 ハムカツ 野菜サラダ 七草がゆ・プチたい焼き	15 ごはん・牛乳 手作りサケふりかけ 白菜と水菜のそくせき漬け ぶた汁・おむすびのり	
	18 ごはん・牛乳 いりとうふ ひじきの炒め煮 キャベツのごま酢和え	19 ごはん・牛乳 酢豚 ほうれん草のナムル はるさめスープ	20 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け	21 小パン・牛乳 ポトフ たまごチーズサラダ いよかん	22 赤飯・牛乳 サケのごまだれ 小松菜とゆばの和え物 のっぺい汁・りんごゼリー
	25 ごはん・牛乳 淡路たまねぎコロッケ 海そうサラダ 白菜のみそ汁・いよかん	26 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ハタハタのから揚げ カニの酢の物	27 たこめし・牛乳 サワラの塩焼き 菜の花サラダ かす汁・ぽんかん	28 小パン・牛乳 チキンカツ れんこんサラダ にゅうめん	29 篠山まるごと丼・牛乳 焼きシシャモ ごまたくあん きんかん
					
					



《1月使用した地元野菜》

- ・水菜 ・ほうれん草
- ・にんじん ・大根 ・かぶ
- ・白菜 ・キャベツ ・白ねぎ
- ・青ねぎ ・大根の葉
- ・丹波大納言小豆 ・山の芋
- ・干しいたけ
- ・米(篠山産コシヒカリ)

