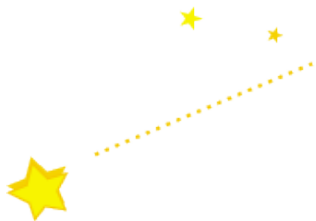











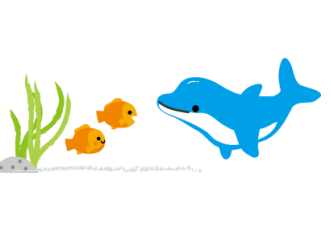




月	火	水	木	金
 <p style="text-align: center;">《今月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">★ ・にんじん</li> <li style="width: 33%;">★ ・たまねぎ</li> <li style="width: 33%;">★ ・じゃがいも</li> <li style="width: 33%;">★ ・キャベツ</li> <li style="width: 33%;">★ ・葉ねぎ</li> <li style="width: 33%;">★ ・きゅうり</li> <li style="width: 33%;">★ ・トマト</li> <li style="width: 33%;">★ ・かぼちゃ</li> <li style="width: 33%;">★ ・ズッキーニ</li> <li style="width: 33%;">★ ・なす</li> <li style="width: 33%;">★ ・ピーマン</li> <li style="width: 33%;">★ ・青じそ</li> <li style="width: 33%;">★ ・にんにく</li> <li style="width: 33%;">★ ・干しいたけ</li> <li style="width: 33%;">★ ・米（篠山産コシヒカリ）</li> </ul>				<p>1 ごはん・牛乳 タコのから揚げ きゅうりの酢の物 なすの赤だし汁・ミニトマト</p> 
<p>4 ごはん・牛乳 かぼちゃのかき揚げ 小松菜とたくあんのごま和え とうがんのすまし汁</p> 	<p>5 青じそごはん・牛乳 炒り豆腐 はるさめ和え 冷凍みかん</p> 	<p>6 コーンごはん・牛乳 アジフライ 油あげときゅうりの酢の物 そうめん汁</p> 	<p>7 小パン・牛乳 星形オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・すいか</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ きゅうりの香味漬け・ミニトマト</p> 
<p>11 ホブサ・牛乳 かぼちゃシチュー ハンバーグ照り焼きソース ポテトサラダ</p> 	<p>12 十穀米ごはん・牛乳 サケのごまだれかけ 小松菜ともやしのおひたし かきたま汁・冷凍みかんゼリー</p> 	<p>13 夏野菜のカレーライス (ごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>14 小パンインパン・牛乳 チキンのパルメジアーナ 黒豆と野菜のサラダ はるさめスープ</p> 	<p>15 そぼろどんぶり・牛乳 (とりそぼろ・炒りたまご) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミニトマト</p> 
<p>18 海の日</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 豚肉とキムチの炒め煮 蒸ししゅうまい わかめスープ</p> 