



3月17日 (月)



昼食

おやつ



ミートスパゲティ
 彩りサラダ
 野菜スープ
 フルーツポンチ

ぼたもち
 牛乳

「彩りサラダ」は名前の通りたくさんの色の野菜が入ってるサラダです。
 おやつに「ぼたもち」を提供しました。農作業が始まる春の彼岸には「ぼたもち」を作り
 収穫の時期に当たる秋の彼岸は「おはぎ」を作ること、神様に感謝していたといわれています。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

キャベツ	75g
レタス	25g
きゅうり	40g
紫キャベツ	15g
人参	25g
スイートコーン	25g
酢	小1
油	小2
塩	少々

【 彩りサラダ 】

《作り方》

- ①材料を切る。
 キャベツ→千切り レタス→四角
 きゅうり→半月切り 紫キャベツ→細めの千切り
 人参→色紙切り（茹でておく）
- ②キャベツ・きゅうり・紫キャベツに分量外の塩を振っておく。
- ③調味料を合わせる。
- ④野菜を絞りと、調味料で和えて完成。

