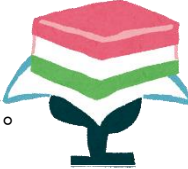




今日は、3月3日のひな祭りにちなんだ献立です。
 ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事
 で、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。
 ひな祭りに食べる「ひしもち」は、緑・白・桃の
 3色を重ねて、「雪の下から新芽が芽吹き、桃の花
 が咲く春の様子」を表しています。今日は、その
 3色をなますやすまし汁にちりばめ、
 ゼリーには桃のソースをかけています。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*

- 豆乳ゼリーピーチソース○*★ 牛乳○
- 三色なます*
- 五目ちらしずし★○* すまし汁○*