



1月 おやつ予定表



かるーれキッズ
令和5年 1月

日・曜日			午後おやつ	
			献立名	材料
4	18	水	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉
5	19	木	ハムチーズサンド	食パン、ハム、チーズ
6	-	金	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも、りんご
-	20	金	ツナおかかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
-	23	月	オレンジ&にんじんゼリーのヨーグルトソース	オレンジジュース、にんじん、ヨーグルト、寒天
10	24	火	すいとん	にんじん、だいこん、白菜、油揚げ、薄力粉
11	-	水	お豆腐白玉のおしるこ	あずき、白玉粉、豆腐
-	25	水	きなこサンド	食パン、牛乳、きな粉
12	26	木	みそポテト（秩父の郷土料理）	じゃがいも
13	-	金	わかめのおにぎり	精白米、わかめ
-	27	月	先生が考えるおやつ	お楽しみ♪
16	30	月	にんじんとしらすのチヂミ	薄力粉、にんじん、しらす
17	31	火	いちごヨーグルトサンド	食パン、いちごジャム、ヨーグルト

※都合により内容を変更することがございます。ご了承ください。

○1/7は七草粥の日。

* 1年間の無病息災を願う * 青菜の栄養を補う

* お正月で疲れた胃腸をいたわる 理由で食べる文化があります。

* 七草、言えるかな??



○1/11は鏡開きの日。地域によって日付は異なりますが、関東では11日に行われます。

* お正月に飾っていた鏡餅を下げ、無病息災を祈願して食べる行事のことです。

鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。

