

令和6年度

7月 きゅうしょくだよ！

黒部市市民福祉部こども支援課

○の日の主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 スティックパン	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
2	火	牛乳 せんべい	豚肉と厚揚げのみそ炒め トマト 塩きゅうり じゃがいものみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
3	水	牛乳 クラッカー	名水ポークの生姜焼き チーズポテト 小松菜のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 パナナ	赤魚のかば焼き 切り干し大根のどほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
5	金	牛乳 胚芽クッキー	ハンバーグ アスパラソテー ミントマト そうめん汁	ごはん	牛乳 きらきらコーン
6	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
8	月	ヨーグルト	ちくわの磯部揚げ ツナサラダ パナナ ポテトスープ	ごはん	牛乳 せんべい
9	火	牛乳 カルテツウエハース	鮭のオーロラソース 春雨の酢の物 えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 どうもろこし ☆
10	水	牛乳 ジャムサンド	若鶏の照り焼き かぼちゃサラダ オクラスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
11	木	牛乳 せんべい	冷やし中華 豆腐と野菜のナゲット ミントマト チーズ お茶	ごはん	牛乳 鉄サブレ
12	金	牛乳 さくっとあられ	チンジャオロース ほうれん草のおひたし 冷麦	ごはん	牛乳 鉄入りバウムクーヘン
13	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
15	祝		海の日		
16	火	牛乳 クラッカー	肉豆腐 わかめのごま炒め かぼちゃのみそ汁 チーズ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
17	水	ヨーグルト	鶏のから揚げ ごまじゃこ和え 枝豆 なすのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
18	木	牛乳 鉄おかき	麻婆豆腐 フライドポテト パイン缶 ワンタンスープ	ごはん	牛乳 クッキー
19	金	牛乳 カルシウムクッキー	高野豆腐フライ なすのケチャップ炒め もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ばりばりパンブキン
20	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
22	月	牛乳 さくさくボーロ	麻婆なす ほうれん草のナムル きこのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
23	火	牛乳 胚芽クッキー	肉団子(ラタウイユ) マカロニサラダ オレンジ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
24	水	牛乳 パナナ	いわしの鰯煮 キャベツときゅうりのおかか和え うどん汁	ごはん	すいか
25	木	牛乳 こめ棒くん	鮭の塩焼き コールスローサラダ トマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
26	金	牛乳 せんべい	鮭わかめごはん ヒレカツ ブロッコリー ーロゼリー 野菜スープ	鮭わかめごはん	豆乳アイス カルテツウエハース
27	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
29	月	オレンジ カルシウムおかき	ミラノ風魚フライ コロコロサラダ 旬の野菜スープ	ごはん	牛乳 クッキー
30	火	牛乳 野菜ビスケット	魚の塩焼き フレンチサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	フルーツポンチ ☆
31	水	牛乳 クラッカー	夏野菜カレーライス ウインナー スティックきゅうり チーズ お茶	ごはん	フルーツシャーベット

※都合により献立を変更することがあります。 26日はお誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

暑さもどんどん増していき、たくさん汗をかく季節になりました。
こまめに水分補給を行い熱中症対策を！夏はつい冷たい飲み物に手が伸びてしまいます。冷えすぎた飲み物は胃に負担をかけてしまい食欲の低下を招くこともあるので注意しましょう。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合をみながら声をかけ、30分～1時間おきに水分を摂取
- ・1回に50～100mlを目安に欲しがるときは飲めるだけあげましょう。
- ※ 水分補給は、麦茶、ほうじ茶、水など甘くないものにしましょう。

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後は水分をとりましょう。
- ・朝ごはんを食べて栄養だけでなく、水分や塩分をとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・休息を適宜とり、野外だけでなく、屋内でも水分をとりましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後はたっぷりと水分補給をしましょう。



夏の野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きをもっています。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れを取ってくれます。旬の野菜や果物を食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

土用丑の日

夏の土用（立秋の前の18日間）の期間にある土用の日を「土用の丑の日」といいます。丑の日には、夏の暑さに負けない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣がありますが、もともとは暑くても食べやすく体調を整えるのにも役立つ、うどん、梅干し、うりなどの「う」のつくものが食べられていました。また、「う」のつくものを食べて、無病息災を祈願するという習わしがありました。

今年は7月24日

「う」のつく食べ物（例）

うなぎ・うどん・梅・ウインナー・うり・きゅうり・うの花 など

24日のきゅうしょくでは「う」のつくものを取り入れてみましたが、ぜひご家庭でも「う」のつく食べ物を取り入れてみてください！

7月 離乳食だより

令和6年度

黒部市市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)	
			主 食			副 食 (後期・完了期)		
			初期	中期	後期			
1	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	果物	
2	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ときゅうりの煮物 トマト じゃがいものみそ汁	果物	
3	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ チーズポテト 小松菜のみそ汁	果物	
4	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ツナと野菜のトマト煮 バナナ キャベツのみそ汁	果物	
5	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ミニトマト にゅうめん		果物
6	土							
8	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜のあんかけ バナナ ポテトスープ	果物	
9	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ムニエル きゅうりのあんかけ えのきのみそ汁	果物	
10	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 かぼちゃマッシュ オクラのスープ	果物	
11	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の卵とじ きゅうりあんかけ ミニトマト	果物	
12	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 煮込冷麦	果物	
13	土							
15	祝					海の日		
16	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	果物	
17	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	親子煮 ヨーグルト なすのみそ汁	果物	
18	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐 ブロッコリー ワンタンスープ	果物	
19	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ なすの柔らか煮 もやしのみそ汁	果物	
20	土							
22	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボーなす ほうれん草のナムル きこのスープ	果物	
23	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 オレンジ 豆腐のスープ	果物	
24	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりのおかか和え うどん汁	果物	
25	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭の塩焼き トマト 大根のみそ汁	果物	
26	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーの卵とじ 野菜スープ	果物	
27	土							
29	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のピカタ きゅうりのあんかけ 旬の野菜スープ	果物	
30	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭の塩焼き キャベツときゅうりのあんかけ わかめと玉ねぎのみそ汁	果物	
③	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	なすのそぼろ煮 トマト バナナ	果物	

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事できるように心がけています。

離乳食のすすめ方 ～生後9～11ヶ月頃～



【食べ方の目安】

- ★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- ★家族いっしょに楽しい食卓の体験を。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。
- ★5～8mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★鉄不足に気をつけ、赤身の肉や魚を取り入れていきましょう。
- ★細かく切りすぎず、手づかみしやすい工夫を。

衛生に気をつけましょう！

蒸し暑い季節になりましたね。食中毒が多く発生する時期です。赤ちゃんは大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いので、また、離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり刻んだり調理作業も多いです。赤ちゃんの食事づくりには、これまで以上に衛生面に気を配りましょう。

ポイント ①手洗いを十分に行いましょう。 ②しっかり加熱しましょう。 ③作りおきはやめて、調理したらすぐに食べさせましょう