

令和6年度

8月 きゅうしよくだより

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	木	牛乳 せんべい	魚のピカタ ほうれん草のごま和え オレンジ オクラのスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
2	金	牛乳 さくつとあられ	ちくわの磯部揚げ ゆかり和え オレンジ 冷やしうどん	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
3	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
5	月	牛乳 野菜ビスケット	豚肉のケチャップ炒め コーン入りおひたし 春雨スープ	ごはん	牛乳 小魚スティック
6	火	牛乳 鉄おかし	鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ ミニパイ じゃがいものみそ汁	ごはん	すいか
⑦	水	牛乳 胚芽クッキー	五目ごはん 星のハンバーグ ミニトマト チーズ 天の川汁	五目ごはん	七夕ゼリー 星たべよ
8	木	牛乳 クラッカー	魚の竜田揚げ かみかみサラダ パナナ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
9	金	牛乳 カルテツクッキー	冷やし中華 ぎょうざ トマト チーズ お茶	ごはん	豆乳アイス
10	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
12	祝		山の日		
13	火	果汁 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
14	水	果汁 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
15	木	果汁 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
16	金	果汁 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
17	土	果汁 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
19	月	牛乳 カルテツウエハース	いわしの梅煮 切り干し大根とほうれん草のごま和え パナナ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
20	火	牛乳 さくさくボーロ	名水ポーク生姜焼き スパゲッティサラダ キャベツのスープ	ごはん	フルーツポンチ ☆
21	水	牛乳 こめ棒くん	鶏肉のバンバンジー焼き ごまじゃこ和え 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
②②	木	牛乳 せんべい	枝豆とコーンのご飯 エビフライ さわやか漬け 一口ゼリー ワンタンスープ	枝豆とコーンのご飯	フロゼンヨーグルト カルテツウエハース
23	金	牛乳 スティックパン	チンジャオロース ポークシュウマイ ミニパイ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
24	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
26	月	牛乳 パナナ	魚のみそチーズ焼き ほうれん草のおひたし トマト なすのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
27	火	ヨーグルト	鶏肉の五目カレー炒め チーズ オレンジ 旬の野菜スープ	ごはん	きらきらゼリー ☆
28	水	牛乳 クラッカー	五目焼きそば 塩きゅうり ゴールドキウイ 豆腐スープ	ごはん	牛乳 せんべい
29	木	牛乳 野菜ビスケット	麻婆茄子 ブロッコリー 枝豆 かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい
③③	金	牛乳 クッキー	夏野菜カレーライス パインサラダ ナゲット 牛乳	ごはん	野菜ゼリー
31	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

※都合により献立を変更することがあります。

22日は誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。



すごいぞ！夏野菜パワー

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。それぞれのパワーを意識して食べてみましょう！

きゅうり・レタスなど

体の余分な熱をとる

パプリカ・ナスなど

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富

トマト

日焼けした肌を回復させる



8月31日は野菜の日

トマトやきゅうりを食べて、味や音など素材そのものを楽しみましょう！

カレーにトマトやナス、とうもろこしなど入れて野菜を味わいましょう！

第4の食事おやつについて

お家で過ごす時間が多くなる時期です。おやつの時間は楽しい時間ですが、おやつは1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源になります。おやつは甘いものではなく、軽い食事（間食）と考えましょう！体格や運動量、食事量によって異なりますが、**2歳までは150kcal、3歳からは200kcal程度**にしましょう。

おやつのお約束

- 食べる時間を決め、食事前、就寝前には食べない。（食事前2～3時間は空ける）
- 食べる量がわかるようにお皿に移す。（個包装を選ぶ）
- 砂糖の多いもの、柔らかいものは控える。
- 3食で不足しがちな栄養素を取り入れる。
- 飲み物は、牛乳、お茶、水を選ぶ。

おすすめのおやつ（間食）

チーズ、ヨーグルト



野菜スティック



さつまいも、かぼちゃ



おにぎり

牛乳



お茶、水

8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 のみ)	
			初期	中期	後期		
1	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のピカタ オレンジ オクラのスープ	果物
2	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	卵うどん オレンジ	果物
3	土						
5	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜のケチャップ煮 コーン入りおひたし 春雨スープ	果物
6	火	果物	つぶし粥	8倍粥	全粥	鮭のみそ煮 ブロッコリー じゃがいものみそ汁	果物
7	水	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
8	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ バナナ 小松菜のみそ汁	果物
9	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とブロッコリーの卵とじ きゅうりの旨煮 トマト	果物
10	土						
12	祝					山の日	
13	火						
14	水						
15	木						
16	金						
17	土						
19	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 バナナ 豆腐とわかめの味噌汁	果物
20	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	蒸し魚の野菜あんかけ バナナ キャベツのスープ	果物
21	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜の煮物 バナナ 豆乳みそ汁	果物
22	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの煮びたし ワンダンスープ	果物
23	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	蒸し魚の野菜あんかけ 厚揚げのみそ汁 バナナ	果物
24	土						
26	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のみそチーズ焼き ほうれん草のおひたし なすのみそ汁	果物
27	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいものそぼろあんかけ オレンジ 旬の野菜スープ	果物
28	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜のあんかけ きゅうりの旨煮 ゴールドキウイ	果物
29	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	なすのそぼろ煮 ブロッコリー かぼちゃのみそ汁	果物
30	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	夏野菜のシチュー きゅうりの旨煮	果物
31	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、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ができるように心がけています。



離乳食のすすめ方 ～生後12～18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

赤ちゃんの水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えすぎには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースも糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲むものとしてはふさわしくありません。

