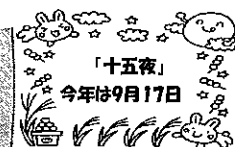


令和6年度

9月きゅうしよくだより



黒部市市民福祉部こども支援課

○の日は主食はいりません

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
2	月	牛乳 せんべい	ビーフンの炒め物 ブロッコリーサラダ パナナ きこのみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
3	火	牛乳 さくさくボーロ	鮭のオーロラソース ほうれん草のおかか和え ころころ野菜スープ	ごはん	牛乳 とうもろこし ☆
4	水	牛乳 スティックパン	名水ポーク生姜焼き ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
5	木	牛乳 さくつとあられ	タンドリーチキン ごまじゃこ和え もやしのみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
6	金	牛乳 カルテツウエハース	魚の竜田揚げ スティックきゅうり オレンジ 春雨スープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
7	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
9	月	ヨーグルト	スパゲティミートソース 豆腐と野菜のナゲット ミニトマト 野菜スープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
10	火	牛乳 クッキー	厚揚げの中華煮 キャベツのごま和え コーンスープ	ごはん	キラキラゼリー ☆
11	水	牛乳 パナナ	ピザ風豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
12	木	牛乳 胚芽クッキー	きのこカレーライス ウィンナー パインサラダ チーズ お茶	ごはん	梨
13	金	牛乳 せんべい	高野豆腐フライ 春雨の酢の物 ミニトマト 豚汁	ごはん	牛乳 クラッカー
14	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
16	祝		敬老の日		
17	火	ヨーグルト	うさぎハンバーグ ポテトサラダ ミニパン お月見スープ	ごはん	お月見ゼリー せんべい
18	水	牛乳 クラッカー	鶏肉のバンバンジー焼き もやしのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
19	木	牛乳 カルシウムおかき	揚げぎょうざ マカロニサラダ チーズ なすのみそ汁	ごはん	牛乳 おはぎ
20	金	牛乳 野菜ビスケット	魚フライ フレンチサラダ オレンジ ポテトのスープ	ごはん	牛乳 クッキー
21	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
23	祝		秋分の日振替休日		
24	火	牛乳 カルテツクッキー	鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 小倉蒸しパン ☆
25	水	牛乳 ジャムサンド	鮭のムニエル コーン入りおひたし うどん汁	ごはん	牛乳 せんべい
26	木	牛乳 せんべい	さつまいもごはん きんぴら肉団子 キャベツのゆかり和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	さつまいもごはん	パインゼリー
27	金	オレンジ カルシウムおかき	麻婆豆腐 フライドポテト ブロッコリー きこのスープ	ごはん	牛乳 ラスク
28	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
30	月	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のごまからめ もやしナムル キャベツと豆乳のスープ	ごはん	牛乳 クラッカー

※都合により献立を変更する事があります。 26日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

今年の夏も暑かったですね。9月は暦の上では秋です。朝晩は涼しく感じますが、日中はまだまだ汗ばむ日が続きます。引き続き熱中症に気を付けていきましょう。この時期は夏の疲れも出やすい時です。まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝食をしっかり食べて日中を元気に過ごしましょう。

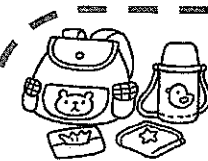
さて、いよいよ食欲の秋到来です。これから旬を迎える野菜や果物などを、どんどん給食に取り入れていくので楽しみにしててください。

9月1日防災の日

地震や台風、豪雨などの大きな災害はいつ起こるか分かりません。今一度いざという時のために、自宅の備えを確認してみましょう。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、食べた分を買い足す「ローリングストック」を活用していきましょう！



食べなれている非常食を1人最低3日分は用意しておきましょう。紙コップ、紙皿、ラップなどを一緒に準備しておくとう便利です。



アルファ米
お湯や水を注ぐだけで、ふんわりご飯ができる乾燥米飯です。

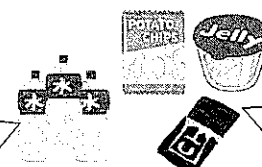
離乳食・ミルク
そのまま食べられるビン詰やレトルト、そのまま飲める液体ミルク等がおすすです。普段からどちらも慣れておくとう安心です。

インスタント・レトルト食品
加熱不要のカレーやお湯で調理できるものがおすすです。カップ麺はお水（30分）でも食べられます！



缶詰
肉、魚、果物、豆などそのまま食べられるものが便利です。

飲料水
1人3L必要といわれています。水は、「飲む」以外色々な場面で活用できます。必ず備えましょう。



嗜好品
好きなお菓子を何個でも！食欲がない時でも食べられるものを！

参考：『防災時に備えた食品ストックガイド』農林水産省



備える

補充する

食べる



令和6年度

9月離乳食だより



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		
2	月	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	ビーフンの炒め煮 ブロッコリー きのかみそ汁	果物
3	火	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	鮭と野菜のケチャップ煮 バナナ ころころ野菜のスープ	果物
4	水	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	魚の野菜あんかけ ツナと野菜のケチャップ煮 かぼちゃのみそ汁	果物
5	木	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	鶏肉とキャベツのケチャップ煮 小松菜とじゃこの煮びたし もやしのみそ汁	果物
6	金	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	魚の照り焼き きゅうりあんかけ オレンジ	果物
7	土						
9	月	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	スパゲッティミートソース ミニトマト 野菜スープ	果物
10	火	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮びたし コーンスープ	果物
11	水	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	ピザ風豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	果物
12	木	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	シチュー キャベツの煮びたし	果物
13	金	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	高野豆腐とブロッコリーの卵とじ ミニトマト 豚汁	果物
14	土						
16	祝					敬老の日	
17	火	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐ときゅうりのあんかけ チーズポテト ほうれん草のスープ	果物
18	水	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	鶏肉ともやしの煮物 バナナ 豆腐とわかめのみそ汁	果物
19	木	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	白身魚のチーズ蒸し きゅうりとみかんのあえもの なすのみそ汁	果物
20	金	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	魚のピカタ オレンジ ポテトスープ	果物
21	土						
23	祝					秋分の日振替休日	
24	火	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 チーズポテト 厚揚げのみそ汁	果物
25	水	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	魚のムニエル キャベツの煮びたし うどん汁	果物
26	木	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	さつまいもと白身魚のミルク煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	果物
27	金	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー きのかみそ汁	果物
28	土						
30	月	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	鶏肉とキャベツの煮物 キャベツと豆乳のスープ	果物

※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。

少量の調味料は味のアクセント ～離乳食の味付け、どうしていますか～

今年の夏も暑い日が続いていましたね。大人も子どもも暑さのせいで食欲が落ちていませんか？
離乳期には新鮮な食材を使い、だし汁などを使って素材のもつ本来の味で味覚を育てていきたいですね。でも、お子さんの食欲が落ちたり、離乳食を食べたがらない時には少量の調味料を加えることで、食事が進むこともあります。下記を参考に、調味料を上手に使うことで食欲を促してあげましょう！

生後5、6か月頃

基本的に調味料は使用しない。素材の味を十分に味わいましょう。

7、8か月頃

ごく少量の塩、しょうゆ、みそなどを使用できる。ほんの風味づけ程度に。

9～11か月頃

少量のケチャップやマヨネーズなどを使用できる。油やバターの使用も少量なら可。味付けは大人の半分以下に。

「だし」をとってみましょう

離乳食を薄味でおいしく食べるには「だし汁」は欠かせないものです。市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、手作りしてみましょう。

【基本の一番だし（混合だし）のとり方】

約2カップ（400ml）分の目安

水 500ml
昆布 6cm角ぐらい
かつお節 10g

- ①昆布はうまみがよく出るように、はさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。
（ふたはしない）煮立つ直前に取り出す。
- ②沸騰したらかつお節を加え、ひと煮たちしたら火を止め、かつお節が沈むまでそのままおき、万能こし器やペーパータオルでこす。

9月1日防災の

離乳食・ミルク

災害時の赤ちゃんの栄養確保のために、そのまま食べられるビン詰やレトルト、液体ミルク等がおすすめです。普段からどれも食べ慣れておくことで安心です。

