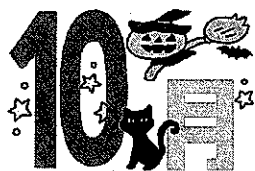
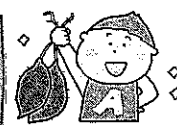


令和6年度



10月 むゅうしょくだより



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
1	火	ヨーグルト	鮭のオーロラソース キャベツのゆかり和え ワンダンスープ	ごはん	牛乳 クッキー
2	水	牛乳 クラッカー	若鶏のレモン焼き 三色サラダ ジャがいものみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
3	木	牛乳 クッキー	豚肉のケチャップ炒め 小松菜の昆布和え チーズ 農家のスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
4	金	牛乳 野菜ビスケット	五目ラーメン 揚げギョウザ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ごはん	牛乳 ラスク
5	土	牛乳 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 菓子
7	月	牛乳 カルテツウエハース	サバの味噌煮 キャベツの酢の物 かぼちゃの豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
⑧	火	牛乳 胚芽クッキー	里芋カレーライス 豆腐と野菜のナゲット パインサラダ お茶	ごはん	牛乳 人参とりんごのケーキ
9	水	牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード焼き 白菜とりんごのサラダ きのことスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
10	木	牛乳 さくっとあられ	いわしの梅煮 ほうれん草のナムル ミントマト ころころ野菜のスープ	ごはん	ブルーベリーゼリー
11	金	牛乳 カルシウムおかき	高野豆腐フライ コーン入りおひたし オレンジ すり身汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
12	土	牛乳 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 菓子
14	月		スポーツの日		
15	火	牛乳 せんべい	里芋のそぼろ煮 切り干し大根のごま和え 白菜のスープ	ごはん	牛乳 ぱりぱりパンパキン
16	水	牛乳 こめ棒くん	魚の竜田揚げ 納豆和え かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
17	木	牛乳 野菜ビスケット	秋味シチュー 肉団子 コールスローサラダ 柿	ごはん	牛乳 鉄サブレ
18	金	牛乳 せんべい	満点揚げ 白菜とほうれん草のおひたし チーズ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
19	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
21	月	牛乳 さくさくボーロ	鮭の塩焼き グリーンポテト オレンジ 春雨スープ	ごはん	牛乳 いなきびクッキー
22	火	ヨーグルト	肉豆腐 さつまいもの天ぷら 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
23	水	牛乳 スティックパン	魚フライ マカロニサラダ ミントマト 切り干し大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
24	木	牛乳 バナナ	ピザ風豆腐バーグ ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ごはん	牛乳 カルシウムまんじゅう
②⑤	金	牛乳 クラッカー	秋の恵ごはん 鶏のから揚げ コリコリきゅうり 豆腐のすまし汁 一口ゼリー	秋の恵ごはん	牛乳 お米deりんごタルト
26	土	牛乳 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 菓子
28	月	牛乳 せんべい	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー オレンジ	ごはん	牛乳 バームクーヘン
29	火	牛乳 野菜ビスケット	ぶりの照り焼き ビーフンソテー さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳 りんご
30	水	牛乳 カルテツクッキー	タンドリーチキン もやしナムル バナナ 野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
31	木	牛乳 胚芽クッキー	ハンバーグ キャベツのサラダ ミントマト かぼちゃのシチュー	ごはん	ハロウィンデザート せんべい

都合により献立を変更する場合があります。 25日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

夏の暑さも和らぎ、ようやく朝晩の涼しさと日中のさわやかな風に秋らしさを感じるようになってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「実りの秋」…様々な秋を感じながら、たくさん体を動かして、おなかをすかせましょう。また、朝晩の気温差のあるこの時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、水分をしっかりとって、秋の旬の食材を使ったご飯をバランス良く食べてしっかり休息し、元気に過ごしましょう。

体調が悪いときの食事

熱があるとき

○水分を補給する。
○消化の良いおかゆや柔らかく煮たうどんを食べる。

下痢が続くとき

○水分を補給する。
○消化の良いおかゆや柔らかく煮たうどんを食べる。
×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける。

喉が痛いとき

○刺激の少ない、ゼリー状のものやシャーベット、薄味のスープや茶わんむしなど。
×塩辛いものや酸味のあるものは避ける。

嘔吐が続くとき

○水分補給をする。
嘔吐後2～3時間休ませて、少量ずつ水分を取る。吐き気が収まったら、欲しがる量を与える。
○食欲が出てきたら、消化の良いものを少量ずつとる。

10月10日は 目の愛護デー

10と10をそれぞれ90度回転させると、目とまゆげに見えることから10月10日は「目の愛護デー」になりました。

ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
油と一緒に摂ると吸収が上がります。
(緑黄色野菜・レバー等)

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。
DHAは体内でほとんど作られないため食品から摂りましょう。
(いわし・さんま・さば等の青魚)

アントシアニン

視力の低下を防ぎ、目の機能を高める働きがあります。
(なす・ブルーベリー・ぶどう等)

目の健康のために
目に良い食べ物を
食事に取り入れて
いこう！



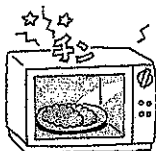


離乳食だより

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	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭のムニエル キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	果物
2	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 じゃがいものみそ汁	果物
3	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉ケチャップ煮 小松菜の昆布和え 農家のスープ	果物
4	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚とブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	果物
5	土						
7	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ときゅうりのあんかけ キャベツとみかんの和え物	果物
8	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	キャベツの卵とし 豚汁	果物
9	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 白菜煮びたし 煮りんご	果物
10	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のトマト煮 ころころ野菜のスープ	果物
11	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とし コーン入りおひたし オレンジ	果物
12	土						
14	月					スポーツの日	
15	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 白菜のスープ	果物
16	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とほうれん草の煮物 納豆和え かぼちゃのみそ汁	果物
17	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	秋味シチュー きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
18	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	炒り豆腐 白菜とほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	果物
19	土						
21	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭のみそ煮 グリーンポテト オレンジ 春雨スープ	果物
22	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 さつまいものミルク煮 白菜のみそ汁	果物
23	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のピカタ きゅうりのあんかけ 豆腐のみそ汁	果物
24	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ピザ風豆腐バーグ ブロッコリー バナナ かぶのスープ	果物
25	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	きゅうりと鶏肉の煮物 おひたし 豆腐のすまし汁	果物
26	土						
28	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	卵うどん ブロッコリー オレンジ	果物
29	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き 煮りんご さつまいものみそ汁	果物
30	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮 バナナヨーグルトあえ 野菜スープ	果物
31	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とキャベツの煮物 きゅうりのあんかけ かぼちゃのシチュー	果物

離乳食づくりをもっと手軽に 電子レンジを活用しよう！

育児に家事に仕事にとっても忙しいママ。そんなママたちの強い味方が「電子レンジ」です。知っておくと便利な電子レンジの使い方を紹介します。



電子レンジのメリット

- ★調理時間の短縮
- ★少量の調理でも簡単で無駄がない
- ★栄養成分が逃げにくい
- ★殺菌効果に優れている



※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。

電子レンジでできる調理法

<ゆでる>

食品の水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。

<蒸す>

容器に食品を入れて少量の水分を加え、ラップで覆って加熱する。

<炒める>

切った食材に少量の油をかけて混ぜ合わせ、ラップをかけないで加熱する。

<水きり>

豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する



電子レンジを上手に使うコツ

食材の大きさをそろえる

大きさをそろえることで、熱の通りを均一にし、短時間で仕上げるができます。

ラップはふんわりと

ぴったりかけると破裂しやすくなります。水分をとばしたい時はラップはかけなくてもOK。

加熱時間は様子をみながら短めに設定

加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分がとんでかたくなったりすることもあります。慣れないうちは、加熱時間を短めにし、様子を見ながら再加熱で微調整しましょう。