

1月 きゅうしよくだより

○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	木				
3	金				
4	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
6	月	牛乳 せんべい	野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーサラダ ミニパン コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
⑦	火	牛乳 こめ棒くん	七草がゆ 鮭塩焼き きゅうりの昆布和え 黒豆 バナナ	粥	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
8	水	牛乳 さくふわせんべい	名水ポークの生姜焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 白菜のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
9	木	ヨーグルト	魚のケチャップがらめ マカロニサラダ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
⑩	金	牛乳 カルテツウエハース	雑煮 豆腐と野菜のナゲット キャベツのゆかり和え みかん	ごはん	牛乳 ラスク
11	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
13	月		(祝)成人の日		
14	火	牛乳 クラッカー	酢豚 ミニパン ブロッコリー コーンのスープ	ごはん	牛乳 ミニパン
15	水	牛乳 野菜ビスケット	おでん しらすの佃煮 みかん もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 フルーツきんとん ☆
16	木	みかん カルシウムおかし	カレーの磯部揚げ 華風和え 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
17	金	牛乳 ジャムサンド	さばの味噌煮 ひじきのさっぱり和え チーズ けんちん汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
18	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
20	月	牛乳 さくさくボーロ	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 米粉のシチュー	ごはん	牛乳 バームクーヘン
21	火	ヨーグルト	ぶりの照り焼き ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
22	水	牛乳 スティックパン	マーボー豆腐 フライドポテト 春雨スープ	ごはん	牛乳 きらきらコーンのお星さま
23	木	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば 揚げギョウザ ブロッコリー なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
⑳	金	牛乳 クッキー	カツカレーライス パインサラダ 一口ゼリー お茶	ごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
25	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
27	月	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のバンバンジー焼き 納豆サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
28	火	牛乳 せんべい	炒り鶏カレー風味 ブロッコリー ワンタンスープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
29	水	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ もやしのナムル 煮込みうどん	ごはん	牛乳 クッキー
30	木	牛乳 さくつとあられ	ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ きのこスープ	ごはん	牛乳 お菓子
31	金	牛乳 胚芽クッキー	高野豆腐フライ 春雨の酢の物 白菜のスープ	ごはん	牛乳 干し芋

※都合により献立を変更することがあります。 24日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。



あけましておめでとう
ございます

年末年始のお休みはいかがでしたか。1月は寒さも一段と厳しく、体調も崩しやすい月になります。手洗いうがいをしっかりして家族みんなでかぜを予防しましょう！また、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ戻していくためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしていきます。また、冬でもこまめに水分を摂取して家族みんなが脱水にも気を付けていきましょう。今年も、子ども達にとって安全・安心はもちろん、楽しくおいしい給食をつくっていききたいと思っておりますので、よろしく願います。

【1月7日「七草がゆ」】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、はこべら、ほとけのさ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。お正月のこちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。

1月7日に給食で提供します。
ぜひお子さんに味等どうだったか聞いてみてください。



【1月11日「鏡開き」】

神様にお供えた鏡餅を下げ、木づちなどで小さく割っておしるこやせんざいにして食べます。縁起をかつぐために刃物で切らずに割り開くことから『鏡開き』と呼ばれています。



【お餅を食べるときの注意点】

お餅は日本の伝統的な食べ物です。この時期は雑煮等で餅を食べる機会が増えるので、食べ方や与え方に注意して安全においしく食べましょう！

- ①小さめにちぎる。(小さめに切る)
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする。
- ③切れ込みを入れて焼く。
- ④急いで食べない。
- ⑤食べているときに目を離さない。



18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)	主 食			副 食 (後期・完了期)	午後のおやつ (完了期)
			初期	中期	後期		
			2	木			
3	金						
4	土						
6	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭とブロッコリーの煮物 コロコロ野菜のスープ	果物
7	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭ときゅうりの煮物 パナナ 大根のみそ汁	果物
8	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーと白身魚のあんかけ パナナ ジャがいものみそ汁	果物
9	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮物 豆腐のスープ	果物
10	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え みかん	果物
11	土						
13	月					(祝)成人式	
14	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー コーンスープ	果物
15	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	おでん みかん もやしのみそ汁	果物
16	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	きゅうりと白身魚のあんかけ 豆腐のスープ みかん	果物
17	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とキャベツの煮物 おひたしけんちん汁	果物
18	土						
20	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 キャベツの煮びたし 粉ふきいも	果物
21	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き 粉ふきいも 小松菜のみそ汁	果物
22	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろあんかけ 春雨スープ	果物
23	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の煮物 ブロッコリー なめこのみそ汁	果物
24	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツときゅうりのあんかけ	果物
25	土						
27	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップ煮 納豆サラダ ジャがいものみそ汁	果物
28	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリー ワンタンスープ	果物
29	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 もやしのナムル 煮込みうどん	果物
30	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ オレンジきのこのスープ	果物
31	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ 白菜のスープ	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ができるように心がけています。

離乳が進み、1日3回食になってくると、離乳食づくりも大変です。そこで、おすすめしたいのが『**取り分け離乳食**』です。

取り分け離乳食は、

- ・大人と同じ食材が使えて無駄がない
 - ・大人の食事と一緒に調理できるので時間の節約になる
- などメリットがたくさん。家族みんなで食卓を囲む時間も増えるかもしれませんね。



取り分け離乳食のポイント

- ①赤ちゃんが食べられる食材を使う
月齢に応じて食べやすい食材を使いましょう
- ②大人用の味付け前に取り分ける
うす味に仕上げるために大人の味付け前に取り分けましょう
- ③かたさや大きさを工夫する
取り分けた食材はさらに加熱してやわらかくしましょう。

家族の食事を見直してみよう!

取り分け離乳食は家族の食事が基になるので、ご家庭の食事が濃い味付けだったり、脂肪分が多かったり、バランスが欠けていたりすると、子どもの食事バランスを欠くことになります。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。

お子さんの離乳期を家族の食生活改善のチャンスと考え、食事内容を見直してみるのもいいですね。