

令和6年度

2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
1	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
③	月	牛乳 せんべい	鬼さんライス 塩きゅうり いちご すまし汁	鬼さんライス	牛乳 うぐいす餅
4	火	牛乳 パナナ	豚肉と大豆のみそがらめ ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
5	水	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン ウインナー キャベツのドレッシング和え 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
6	木	牛乳 カルテツウエハース	さばのみそ煮 コーン入りおひたし りんご じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
7	金	牛乳 さくふわせんべい	タラのから揚げカレー風味 ブロッコリーの昆布あえ オレンジ 名水ポークの豚汁	ごはん	牛乳 干し芋
8	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
10	月	牛乳 こめ棒くん	酢豚 パイン缶 ブロッコリー かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
11	祝		(祝) 建国記念日		
12	水	牛乳 野菜ビスケット	肉じゃが 納豆和え チーズ 大根のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
13	木	牛乳 さくさくボーロ	五目ラーメン 揚げギョーザ ほうれん草のナムル オレンジ	ごはん	牛乳 パナナ蒸しパン ☆
14	金	牛乳 ジャムサンド	ハートハンバーグ コールスローサラダ パナナ コーンのシチュー	ごはん	牛乳 お米deガトーショコラ
15	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
17	月	オレンジ カルシウムおかし	鮭のマヨネーズ焼き ひじきのさっぱり和え わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
18	火	牛乳 さくっとあられ	ピザ風豆腐バーグ 三色サラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
19	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏のから揚げ フレンチサラダ すり身のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
⑳	木	牛乳 せんべい	五目ごはん エビフライ 塩きゅうり 一口ゼリー ワンタンスープ	五目ごはん	牛乳 原宿ドックココア
21	金	牛乳 胚芽クッキー	名水ポークの生姜焼き ブロッコリーサラダ くらべ水餃子スープ	ごはん	ジョア せんべい
22	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
24	祝		(祝) 天皇誕生日振替		
25	火	牛乳 カルテツウエハース	鶏肉のバンバンジー焼き チーズポテト いやかん かぶのスープ	ごはん	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆
26	水	ヨーグルト	焼き魚 ひじきの炒め煮 パナナ けんちんうどん	ごはん	牛乳 ごまポテ
27	木	牛乳 こめ棒くん	コーンコロケ 切干大根のごま和え パイン缶 農家のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
28	金	牛乳 スティックパン	肉豆腐 もやしのナムル わかめのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク

※都合により献立を変更することがあります。 20日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

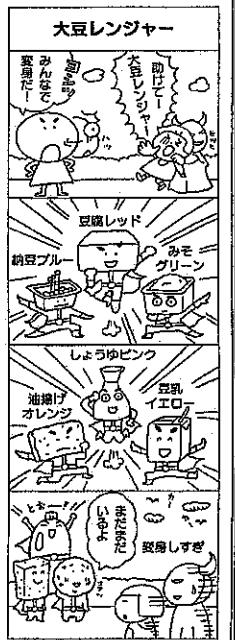
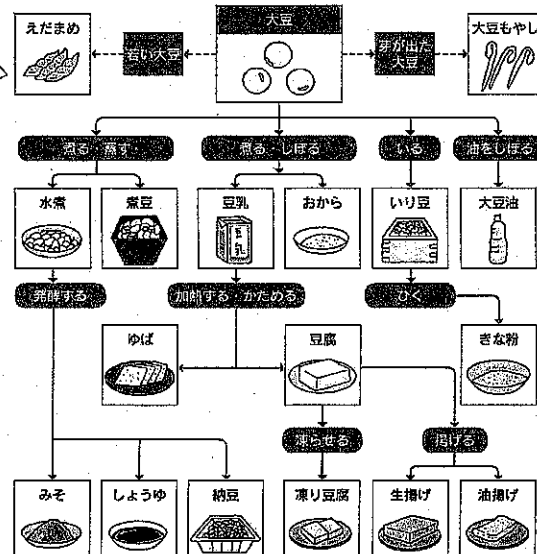
2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」の始まりです。また、2月は1年で一番寒い時期です。インフルエンザも依然として流行が続いていますし、体調をくずさないように、家族みんなで十分な睡眠とバランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけて元気に過ごしたいですね。

2月2日は節分

「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

「鬼は外、福は内」と言って豆をまきますが、豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。大豆からつくられるものはどの食材も栄養満点◎です。給食にも大豆製品はたくさん取り入れています。大豆がどのように変身するかぜひ横の図で確認してみてください！

変身する大豆





2. 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		
1	土	果物					
3	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子のうま煮 きゅうりのあんかけ 豆腐のすまし汁 いちご	果物
4	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のあんかけ ブロッコリー 白菜のみそ汁	果物
5	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティナポリタン煮 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ	果物
6	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の味噌煮 コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁	果物
7	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	タラのケチャップあんかけ オレンジ 豚汁	果物
8	土						
10	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の中華煮 ブロッコリー かぼちゃのみそ汁	果物
11	祝					(祝) 建国記念日	
12	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが きゅうりのあんかけ 大根のみそ汁	果物
13	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の味噌煮 ほうれん草煮びたし 野菜スープ	果物
14	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 パナナ コーンのシチュー	果物
15	土						
17	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のマヨネーズ焼き おひたし わかめのみそ汁	果物
18	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ キャベツ煮びたし ポテトスープ	果物
19	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりのくず煮 キャベツとみかんの和え物 大根のみそ汁	果物
20	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮物 ワンダンスープ	果物
21	金	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 くらべ水餃子スープ	果物
22	土						
24	祝					(祝) 天皇誕生日	
25	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とキャベツのくず煮 チーズポテト いやかん かぶのスープ	果物
26	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	焼き魚 ひじきの炒め煮 パナナ けんちんうどん	果物
27	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし 農家のスープ	果物
28	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 もやしのナムル わかめのみそ汁	果物

※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。

フリージングを活用しよう!

1食分の量が少ない離乳食を毎回下ごしらえから作るのは手間と時間がかかりますね。そんな時は、まとめて作って冷凍しておく、必要なときにすぐに使えて便利です。

離乳食用にフリージングしたものは1週間から10日で使いまわしましょう。

また、解凍したら1回で使いきり、再凍結はしない。解凍後は十分に加熱して使いましょう。

熱伝導率の高い金属製のトレイを利用すると、より早く冷凍できます。

フリージングのポイント

- ①すばやく凍る工夫を
小さく薄い形が凍りやすいので、1回分ずつ小分けにしておく、製氷皿、フタつき保存容器、冷凍用ジッパーつき保存袋などを利用しましょう。
- ②空気にふれないように密閉する
空気や霜にふれると、食材が乾燥、酸化しやすく、風味が落ちてしまうので、しっかり密封してから冷凍しましょう。
- ③よく冷ましてから冷凍する
温かいまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。

冷凍用ジッパーつき保存袋に板状に伸ばして、葉ばして筋をつけておくと、パッキと折って必要な分だけ使うことができます。

素材別フリージング方法

- 【野菜】
ゆでてから、すりつぶしたり、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。いも類はゆでてからつぶして冷凍しましょう。
- 【魚】
ゆでて皮と骨を取り除き、身をほぐして小分け冷凍。しらすは熱湯をかけて塩抜きをして水気をきり小分け冷凍。
- 【肉】
ゆでてから、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。ささみは筋をとりラップに包んで冷凍すれば、必要な分だけすりおろして使用できます。