

令和7年度

12月 きゅうしょくだより



黒部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	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とし	ブロッコリーのごま和え パイン缶 野菜スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
2	火	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉のカレーマリネ焼き	ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 小松菜きなこ蒸しパン ☆
3	水	牛乳 さくさくポーロ	赤魚の竜田揚げ	納豆和え パナナ かぼちゃのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 スティックパン	ぶりの照り焼き	春雨の中華和え ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ラスク
5	金	牛乳 カルシウムおかき	魚のホイル焼き	チーズポテト コーンスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
6	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
8	月	牛乳 野菜ビスケット	タンドリーチキン ツナサラダ 農家のスープ		ごはん	牛乳 せんべい
9	火	牛乳 カルテツウエハース	洋風肉じゃが	白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
10	水	牛乳 パナナ	ビーフンの炒め物	小松菜の昆布和え すり身汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
11	木	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば	春巻き パイン缶 ポテトスープ	ごはん	牛乳 クッキー
12	金	牛乳 さくっとあられ	白身魚フライ	切干大根のソース炒め チーズ 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
13	土	牛乳 菓子	カレーライス ソーセージ チーズ 果物 牛乳		ごはん	果汁 菓子
15	月	牛乳 クッキー	鮭の塩焼き	ひじきサラダ チーズ かぶの豆乳スープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
16	火	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き	もやしナムル さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
17	水	牛乳 クッキー	中華そば	ボークシュウマイ ほうれん草のナムル みかん	五目ごはん	果汁 せんべい
18	木	牛乳 せんべい	二色餅	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え チーズ 豚汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
19	金	牛乳 ビスケット	ピザ風豆腐ハンバーグ	グリーンポテト パイン缶 白菜のスープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
20	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
22	月	牛乳 ビスケット	鮭の幽庵焼き	ブロッコリーのおかかマヨ和え ほうとう風うどん	ごはん	かぼちゃプリン
23	火	牛乳 せんべい	五目ご飯	豆腐と野菜のナゲット キャベツのゆかり和え ーロゼリー すまし汁	ごはん	牛乳 メーブルマフィン
24	水	牛乳 さくふわせんべい	もみの木ハンバーグ	マカロニサラダ チーズ コーンのシチュー	ごはん	牛乳 クリスマスケーキ
25	木	牛乳 こめ棒くん	ミートスパゲッティ	ウインナー ブロッコリー キャベツの豆乳スープ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
26	金	オレンジ カルシウムおかき	さばのみそ煮	華風あえ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 きらきらコーンのお星さま
27	土	牛乳 菓子	カレーライス ソーセージ チーズ 果物 牛乳		ごはん	果汁 菓子
29	月	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
30	火	牛乳 菓子	カレーライス ソーセージ チーズ 果物 牛乳		ごはん	果汁 菓子
31	水	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

※都合により献立を変更することがあります。 23日は、誕生会メニューの予定です。

★印は手作りおやつです。

山の雪もだいぶ下がりてきて寒さが身に染みる季節になってきました。今年も残すところあと1か月となりました。年末年始は大人もこどもも生活リズムが乱れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えて元気に2026年を迎えましょう。

みんなでたべよう！



12月は、クリスマス、年末年始と家族や友達と一緒に食事をする時間が増える季節です。いつもと違った雰囲気でもみんな揃って楽しく食卓を囲むことは食育の原点になります。みんな楽しく話をしながら食べる食事は、お腹を満たすだけでなく、心も満たしてくれます。

周りの大人が見守りながら一緒に食べることで「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることができます。また、大人の食べている様子をこどもたちは見て、食事の姿勢や箸・スプーンなどの持ち方のマナーや挨拶の習慣、食べ物に感謝をすること等見て学ぶことができます。

クリスマス、年末年始特別な料理を通して、食への興味が深まる効果も期待できるのでぜひ、家族や友達みんなと一緒に食事の時間を楽しんでください。



「今月の旬の食材」

「だいこん」

おでんに煮物に大根おろし…和食には欠かせない大根。春の七草のひとつ「すずしろ」としても知られています。

葉に近い部分程甘く辛みが少ないので、サラダなどの生食に向いています。中央部分はおでんなど煮物に、先端部分は辛みが強いので、薬味や漬物に向いています。葉も栄養を富んでいるのでごま油やしらす等と炒めると食卓の一品になります。

全体に張りやツヤがあり、太く、まっすぐ伸びているものを選びましょう。

【保存方法】

葉から水分が蒸発してしまうので、根と葉は切り離し、根は新聞紙やラップに包んで立てて保存しましょう。

12月 離乳食だより

令和7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)	
			初期	中期	後期		
1	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の鶏肉のあんかけ ブロッコリーの旨煮 野菜のみそ汁	果物
2	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 粉ふきいも 大根のみそ汁	
3	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 バナナ かぼちゃのみそ汁	果物
4	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ツナと野菜煮 玉ねぎのみそ汁	果物
5	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ 粉ふきいも 玉ねぎのみそ汁	果物
6	土						
8	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 ツナと野菜煮 じゃがいものみそ汁	果物
9	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうりのあんかけ 大根のみそ汁	果物
10	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜の煮物 小松菜煮 豆腐のみそ汁	果物
11	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の旨煮 野菜スープ	果物
12	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜の旨煮 白菜のみそ汁	果物
13	土						
15	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 豆乳みそ汁	果物
16	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー さつまいものみそ汁	果物
17	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のナムル みかん	果物
⑮	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	きゅうりのあんかけ みかん 豚汁	果物
19	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 白菜のみそ汁	果物
20	土						
22	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の幽庵焼き ブロッコリー 野菜のみそ汁	果物
㉓	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの旨煮 すまし汁	果物
24	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	コーンのシチュー 粉ふきいも きゅうりの旨煮	果物
25	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ミートスパ煮 ブロッコリー キャベツのみそ汁	果物
26	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜煮 きゅうりのあんかけ じゃがいものみそ汁	果物
27	土	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥		
29	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥		
30	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥		
31	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥		



※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。

すっかり寒くなりましたね。大人でも体調を崩す人が多いこの季節。赤ちゃんは抵抗力が弱いので体調を崩さないかと心配することも多いでしょう。

体調が悪いときの離乳食のポイント

- ①ひとつ前の形態に戻す。
- ②無理に食べさせない。
- ③水分補給をしっかりとる。

赤ちゃんが元気になったら、様子をみながら元の段階へ戻していきましょう。

【風邪の場合】

かぜをひくと胃腸の働きも弱くなることがあり、食欲が落ちることがあります。のどごしのよい温かいものを与えましょう。

【下痢の場合】

下痢をしていても食欲があって機嫌がよければ、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ましょう。また、消化しにくいたんぱく質は避け、下痢の改善に役立つペクチンを含むりんごやにんじんなどを使用しましょう。
(柑橘系の果物は便を緩めてしまうので控えます)

【吐き気や嘔吐のある場合】

離乳食が食べられないことも多いでしょう。吐き気が治まるまでは水分補給をして様子を見ましょう。吐き気が治まれば離乳食を与え始めてもよいでしょう。



★いずれの場合も、赤ちゃんの元気がなく、症状が重かったり、長引くときは早めに受診し、医師の指示に従いましょう。(症状の程度によって離乳食の与え方は異なります)