

# 1月 きゅうしょくだより

○ 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	金	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
3	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
5	月	牛乳 ビスケット	名水ポークの生姜焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え パイン缶 コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
6	火	牛乳 カルテツウエハース	魚のケチャップがらめ 納豆和え 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
7	水	牛乳 せんべい	七草がゆ 鮭塩焼き ブロッコリーの昆布和え 黒豆 パナナ	粥	豆乳プリン カルシウムせんべい
8	木	牛乳 クッキー	五目焼きそば 揚げ餃子 塩きゅうり 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 ラスク
⑨	金	牛乳 さくふわせんべい	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 こめ棒くん
10	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
12	月		(祝) 成人の日		
13	火	牛乳 さくさくポーロ	いわしの梅煮 三色サラダ パイン缶 じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
14	水	牛乳 野菜ビスケット	高野豆腐フライ コールスローサラダ もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
15	木	牛乳 カルテツウエハース	野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーサラダ パナナ 春雨スープ	ごはん	牛乳 クッキー
16	金	牛乳 せんべい	おでん風 しらすの佃煮 みかん チーズ	ごはん	牛乳 ビスケット
17	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
19	月	牛乳 こめ棒くん	炒り鶏カレー風味 マカロニサラダ 白菜のスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
20	火	牛乳 ビスケット	タラの磯部揚げ 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳 人参とりんごのケーキ☆
21	水	牛乳 ジャムサンド	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根とほうれん草のごま和え 米粉のシチュー	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
22	木	牛乳 カルシウムおかき	ぶりの照り焼き 春雨の酢の物 ワンタンスープ	ごはん	牛乳 干し芋
23	金	牛乳 スティックパン	酢豚 パイン缶 ブロッコリー コーンのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
24	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
26	月	牛乳 さくっとあられ	ハンバーグ グリーンポテト 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
⑳	火	牛乳 せんべい	カツカレーライス パインサラダ ーロゼリー お茶	ごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
28	水	ヨーグルト	鶏肉のバンバンジー焼き ひじきのサラダ えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 フルーツきんとん ☆
29	木	牛乳 カルシウムおかき	マーボー豆腐 白菜のおかか和え パイン缶 わかめスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	金	牛乳 野菜ビスケット	たらのごまみそ焼き もやしのナムル 煮込みうどん	ごはん	牛乳 かりんとう
31	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

※都合により献立を変更することがあります。 27日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。



## 【1月7日「七草がゆ」】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、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。お正月のご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。  
ぜひお子さんに食べた感想を  
聞いてみてください！



## 「今月の旬の食材」 「ブリ」



富山県では、成長段階に合わせて「ツバインソ」→「フクラギ」→「カント」→「ブリ」と呼んでいます。いくつもの名を持つことから「出世魚」とされています。  
「かぶら寿司」や「ブリ大根」「刺身」に「焼き魚」「ブリしゃぶ」とたくさん食べ方があり、富山の冬の台所には欠かせない魚です。

また、「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。「DHA」は脳を活性化させるのに役立ち、「EPA」は血液の流れをよくする働きがあるので、血管や血液の健康維持や、血流が悪くなることで起こる病気の予防にも効果があるといわれています。

今が旬の「ブリ」ご家庭で好きな「ブリ」料理を見つけてみてくださいね。



# 1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	木						
2	金						
3	土						
5	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のあんかけ ブロッコリー 野菜のみそ汁	果物
6	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 納豆和え 豆腐のみそ汁	果物
7	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭とブロッコリー煮 バナナ 大根のみそ汁	果物
8	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の煮物 きゅうりの旨煮 豆腐のみそ汁	果物
9	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
10	土						
12	月					(祝) 成人式	
13	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とキャベツ煮 きゅうりの旨煮 じゃがいものみそ汁	果物
14	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ 野菜のみそ汁	果物
15	木	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 バナナ	果物
16	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	おでん みかん さつまいも	果物
17	土						
19	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と里芋の煮物 マカロ煮 白菜のみそ汁	果物
20	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ けんちん汁	果物
21	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草の旨煮 シチュー	果物
22	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き 粉ふきいも ワンタンスープ	果物
23	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 コーンスープ	果物
24	土						
26	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜のみそ汁	果物
27	火	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旨煮 バナナ	果物
28	水	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 玉ねぎのみそ汁	果物
29	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリー 白菜のみそ汁	果物
30	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜の旨煮 煮込みうどん	果物
31	土						

※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ってしまいます。

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。