



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	月	牛乳 センペイ	高野豆腐の卵とし プ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 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 センペイ	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 センペイ
4	木	牛乳 スティックパン	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 ごまボテ
5	金	牛乳 クラッカー	魚のホイル焼き チーズポテト コーンスープ	ごはん	牛乳 サブレ
6	土	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子
8	月	牛乳 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 クッキー
9	火	牛乳 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 センペイ	中華そば ボークシュウマイ ほうれん草のナムル みかん	ごはん	牛乳 ビスケット
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 おかす蒸しパン ☆
12	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 センペイ
13	土	牛乳 菓子	カレーライス さわやか漬け 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 センペイ
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 こめ棒くん
17	水	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 きなこサンド ☆
18	木	牛乳 センペイ	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	五目ごはん	牛乳 メープルマフィン
19	金	牛乳 パナナ	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 クラッカー
20	土	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子
22	月	牛乳 ビスケット	鮭の幽庵焼き プ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 クッキー	二色餅 鮭の塩焼き こりこりきゅうり みかん 豚汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
24	水	牛乳 センペイ	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 プロッコリー キャベツの豆乳スープ	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
26	金	牛乳 ウエハース	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 さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
29	月	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子
30	火	牛乳 菓子	カレーライス さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
31	水	牛乳 菓子	五目うどん ボイルウインナー 塩きゅうり 果物	スティックパン	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 18日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

山の雪もだいぶ下ってきて寒さが身に染みる季節になってきました。今年も残るところあと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、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みんなで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、年末年始の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ます。ぜひ、家族やお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の煮物に、先端部分は辛みが強いので、薬味や漬物に向いています。葉も栄養を蓄えて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。

全体に張りツツがあり、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。



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	昼 食				午後のおやつ
			主 食			副 食 (後 期)	
			初期	中期	後期		
1	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 キャベツのみそ汁	お茶 せんべい
2	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 大根のみそ汁	お茶 ポーロ
3	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 人参煮 南瓜のみそ汁	お茶 せんべい
4	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 小松菜煮 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
5	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ふかし芋 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
6	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物	お茶 せんべい
8	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 大根のみそ汁	お茶 せんべい
9	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 人参のみそ汁	お茶 ポーロ
10	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 人参煮 みかん じゃがいものみそ汁	お茶 せんべい
11	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツ煮 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
12	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ふかし芋 白菜のみそ汁	お茶 せんべい
13	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツ煮 果物	お茶 せんべい
15	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうり煮 人参のみそ汁	お茶 せんべい
16	火	お茶 ヨーグルト	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 人参煮 さつまいものみそ汁	お茶 せんべい
17	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツ煮 白菜のみそ汁	お茶 せんべい
18	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 人参煮 キャベツのみそ汁	お茶 ポーロ
19	金	お茶 パナナ	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうり煮 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
20	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物	お茶 せんべい
22	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー煮 うどん汁	お茶 せんべい
23	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草煮 野菜のみそ汁	お茶 せんべい
24	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 玉葱のみそ汁	お茶 ポーロ
25	木	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 キャベツのみそ汁	お茶 せんべい
26	金	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 人参煮 じゃがいものみそ汁	お茶 せんべい
27	土	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツ煮 果物	お茶 せんべい
29	月	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物	お茶 せんべい
30	火	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツ煮 果物	お茶 せんべい
31	水	お茶 せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物	お茶 せんべい



※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季節です。赤ちゃんは抵抗力が弱いので体調を崩さないかと心配ですね。

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動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も機嫌がよければ、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、消化しにくいたんばく質は避け、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)