

離乳食だより

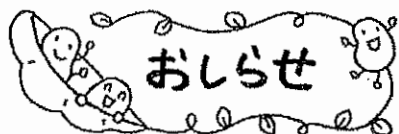
2022.5.1

ひらた西保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れてきたようです。

離乳食も旬の食材を使ったり、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしたり、大きさを少しずつ大きくしていきたいと思います。



今月のおべんとうの日は
19日(木)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の離乳食>

- ・食べ方の目安：10ヶ月頃から手づかみ食べを進めましょう
- ・固さの目安：歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- ・一回あたりの目安量：5倍がゆ 90g → 慣れてきたら
軟飯 80g (10~11ヶ月頃)

野菜... 5~8mm角やわらか煮 30g~40g

たんぱく質性食品(いずれか一品)

全卵... 1/2個

魚... 15g(白身魚→慣れてきたら赤身魚(鮭など)もよい)
11ヶ月頃から青魚もよい

肉... 鶏ミンチ・牛ミンチ・豚ミンチ・レバー... 15g

豆腐 1cm角 45g 又は 納豆・煮豆 15g

乳製品(プレーンヨーグルト)... 80g

- ・大きさの目安：9ヶ月頃... 5mm角くらい
10~11ヶ月頃... 7~8mm角くらい



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ 鶏ささみ煮 春雨和え かきたまスープ	憲法記念日	ひまわりの日	こどもの日	おかゆ 厚揚げのあんかけ かぼちゃの煮しめ 大根のスープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ マーボー豆腐 さつまいもの煮しめ スープ	グリーンピースがゆ 肉じゃが 和え物 スープ	おかゆ つくね焼 おひたし スープ	スティックパン 鶏とほうろ煮 さつまいもの煮しめ もやしのスープ	おかゆ 焼き魚 納豆和え 具だくさんスープ	お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ぎせい豆腐 さつまいもの煮しめ キャベツのスープ	寒込みうどん フロッキー煮 かぼちゃの煮しめ	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ スープ	おべんとうの日 	おかゆ ハンバーグ 和え物 じゃが芋のスープ	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 さつまいものスープ	おかゆ 焼き魚 マッシュポテト スープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 納豆和え 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 フロッキー煮 もやしのスープ	誕生会 	お弁当
29	30	31				
	おかゆ 肉団子 おひたし スープ	うどん コロコロ煮 おひたし				