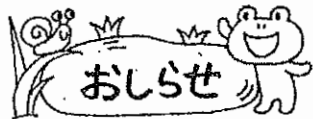


離乳食だより

2022.6.1

ひらた西保育園

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなりますね。脱水症状にならないよう、細めに水分補給をしましょう。



今月のおべんとうの日は8日(水)です。
よろしくお願いします。

<7~8ヶ月頃の離乳食>

- 食べ方の目安：いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように
食品の種類を増やしましょう
- 固さの目安：舌でつぶせる豆腐くらいの固さ
- 一回あたりの目安量：7倍がゆ 50g → 5倍がゆ 80g
(※1:水7) (※1:水5)

野菜… みじん切り → 3~5mm角やわらか煮 20g~30g
たんぱく質性食品(いずれか一品)



卵… 卵黄1個 → 全卵1/3個 ※し、かり加熱する
魚… 白身魚 10~15g
肉… 鶏ささみ、鶏ミンチ 10~15g
大豆製品… 豆腐 40~50g または納豆・煮豆 10g
乳製品… プレーンヨーグルト 50~70g

- 大きさの目安：7ヶ月頃… つぶし、みじん切り
8ヶ月頃… 3mm角くらい

※ 7、8ヶ月頃は味付けをしません。昆布からとっただし汁や、野菜を煮込んで作った野菜スープには、うま味がしっかり溶け込んでいますので、味付けをしなくても離乳食がおいしく仕上がりますよ。



日	月	火	水	木	金	土
			1 おかゆ 焼き魚 おひたし 具だくさんスープ	2 おかゆ 鶏とほうろ煮 じゃが芋の煮しめ おくらのスープ	3 おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	4 お弁当
5	6 おかゆ 鶏ささみ煮 切干煮 スープ	7 おかゆ 煮魚 かぼちゃの煮しめ キャベツのスープ	8 おべんとうの日 いちご	9 おかゆ 厚揚げステーキ さつまいもの煮しめ もやしのスープ	10 わかめうどん 和え物 粉ふき芋	11 お弁当
12	13 おかゆ マーボー豆腐 さつまいもの煮しめ スープ	14 おかゆ 鶏ささみ煮 切干煮 スープ	15 スティックパン 鶏とほうろ煮 和え物 かきたまスープ	16 おかゆ ハンバーグ おひたし じゃが芋のスープ	17 おかゆ 煮魚 さつまいもの煮しめ スープ	18 お弁当
19	20 おかゆ 肉団子 和え物 スープ	21 おかゆ 豆腐ステーキ あらめ煮 かきたまスープ	22 おかゆ 焼き魚 おひたし なすのスープ	23 誕生会 ケーキ	24 おかゆ つくね焼き ひじき煮 おくらのスープ	25 お弁当
26	27 おかゆ 豆腐和え ひじき煮 さつまいものスープ	28 うどん 納豆和え コロコロ煮	29 おかゆ 鶏とほうろ煮 マッシュポテト 具だくさんスープ	30 おかゆ 焼き魚 和え物 スープ		