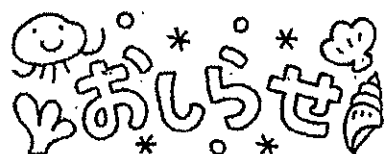




離乳食だより

2022.7.1
ひらた西保育園

毎日、暑い日が続いていますね。体調をくずしやすく食欲も落ちくる時期です。白湯や麦茶など、細めに水分補給をし、離乳食は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



◦ 7月・8月は食中毒予防のため、おべんとうの日はありません

<7~8ヶ月頃の進め方>

- おかゆ 7倍がゆ 50g → 5倍がゆ 80g (※1:水7) (※1:水5)
- 固さの目安: 舌でつぶせる豆腐くらいの固さ
- 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



<9~11ヶ月頃の進め方>

- おかゆ 5倍がゆ 90g → (10ヶ月頃から) 軟飯 80g
- 固さの目安: 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- 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



※ 10ヶ月頃から手づかみ食べがしやすいようにスティック状にしたり、麺類は5~6cmくらいに切りましょう



7~8cm長さ



1cm厚さ



人参や大根、さつま芋など1cm厚さに切り、だしで煮、噛み切る練習をしましょう。

◎ 味付けは11ヶ月頃から、少量つけるようにしましょう



日	月	火	水	木	金	土
					1 おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ おくらのスープ	2 お弁当
3	4 おかゆ ぎせい豆腐 さつま芋の煮しめ 具だくさんスープ	5 おかゆ 厚揚げステーキ 冬瓜の煮しめ スープ	6 おかゆ 鶏ささみ煮 春雨和え スープ	7 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え そうめんスープ	8 煮込みうどん 和え物 さつま芋の煮しめ	9 お弁当
10	11 おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 さつま芋のスープ	12 スティックパン 鶏とほろ煮 おひたし おくらのスープ	13 おかゆ 煮魚 じゃが芋の煮しめ 具だくさんスープ	14 おかゆ 肉団子 和え物 スープ	15 おかゆ 肉じゃが 納豆和え スープ	16 お弁当
17	18 海の日 お弁当	19 おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 スープ	20 おかゆ 焼き魚 おひたし じゃが芋のスープ	21 誕生会 お祝い	22 おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ スープ	23 夏祭り
24	25 おかゆ 厚揚げのあんかけ さつま芋の煮しめ もやしのスープ	26 おかゆ 煮魚 和え物 かきたまスープ	27 おかゆ ハンバーグ かぼちゃの煮しめ なすのスープ	28 おかゆ 鶏とほろ煮 おひたし スープ	29 おかゆ マーボーナス ひじき煮 キャベツのスープ	30 お弁当
31						