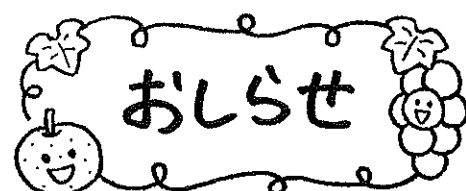




離乳食だより

2022.9.1
ひらた西保育園

9月は夏の疲れが出やすい時期ですので、水分補給を細めに取り、体調をくずさないよう睡眠や栄養をたっぷり取り、元気に過ごせるようにしましょう。



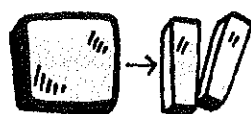
・今月からおべんとうの日があります。
今月のおべんとうの日は27日(火)です。
離乳食の右もおべんとう(離乳食の)をよろしくお願いします。

～手づかみ食べをしましょう～

10ヶ月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識し2手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手づかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して、食べ物の固さや温度を確かめたり、どれくらいの力で握ればよいか、どのくらいの量を口に入れればよいかなど、様々なことを学び取っていきます。手づかみ食べは赤ちゃんにとって、自分で食べることへの第一歩でもあります。



野菜は手で持つる
大きさに切り柔らかく煮る



トーストをスティック状
に切る



麺類は7~8cm
くらいに切る



9月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 おかゆ 厚揚げのあんかけ ひじき煮 さつまいものスープ	2 おかゆ 鶏とほうろ煮 春雨煮 スープ	3 お弁当
4	5 おかゆ マーボー豆腐 さつまいもの煮しめ スープ	6 おかゆ 鶏とほうろ煮 おひたし なすのスープ	7 おかゆ 肉団子 マッシュポテト そうめんスープ	8 おかゆ 煮魚 切干煮 具だくさんスープ	9 かきたまうどん 和え物 じゃが芋の煮しめ	10 お弁当
11	12 おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ スープ	13 おかゆ 焼き魚 ひじき煮 スープ	14 スティックパン ハンバーグ 粉ふき芋 春雨スープ	15 おかゆ 鶏とほうろ煮 和え物 スープ	16 おかゆ 豆腐ステーキ かぼちゃの煮しめ スープ	17 お弁当
18	19 敬老の日 お弁当	20 おかゆ ぎせい豆腐 かぼちゃの煮しめ きのこスープ	21 おかゆ 煮魚 じゃが芋の煮しめ キャベツのスープ	22 誕生会 	23 秋分の日 お弁当	24 お弁当
25	26 おかゆ 厚揚げステーキ あらめ煮 もやしのスープ	27 おべんとうの日 	28 きつねうどん おひたし 大豆煮	29 おかゆ 焼き魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	30 おかゆ 鶏とほうろ煮 和え物 スープ	