



離乳食だより

2022.12.1
ひらた西保育園

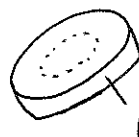
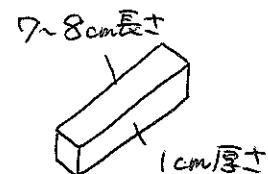
今年のカレンダーも残り1枚となりましたね。
年末年始は忙しく、生活も乱れがちになりますので、
規則正しい生活を心がけましょう。
離乳食も冬野菜(大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶなど)
を使っていきましょう。



今月のおべんとうの日は27日(火)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

- 歯ぐきでつぶせるバナナ
ぐらいの固さが目安です
- おかゆ・・・5倍がゆ 90g → 10ヶ月頃から軟飯 80g
- 野菜・・・1cm角やわらか煮 30g～40g
(緑黄色野菜・・・ブロッコリー、かぼちゃ、人参、ほうれん草などを
しっかりあげましょう)



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

◎ **手づかみ食べ** できる物を取り入れ、自分で食べる練習を
していきましょう(スティック野菜、スティックパン、ハンバーグなど)

◎ **味付け** は11ヶ月頃から、少量つけるようにしましょう



12月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ 豆腐ステーキ ブロッコリー煮 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 あらめ煮 かぶのスープ	お弁当
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ ハンバーグ かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし スープ	おかゆ 煮魚 納豆和え じゃが芋のスープ	スティックパン 鶏とほうろ煮 ひじき煮 かきたまスープ	おかゆ 厚揚げステーキ さつま芋の煮しめ キャベツのスープ	お弁当
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 さつま芋のスープ	おかゆ 焼き魚 さつま芋の煮しめ 具だくさんスープ	おかゆ つくね焼き スティック野菜 もやしのスープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	きつねうどん さつま芋の煮しめ スティック野菜	生活発表会
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 肉団子 納豆和え 大根のスープ	誕生会 	おかゆ ぎせい豆腐 里芋の煮しめ かきたまスープ	クリスマス会 	おかゆ 煮魚 おひたし 具だくさんスープ	お弁当
25	26	27	28	29	30	31
	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	おべんとうの日 	煮込みうどん 和え物 じゃが芋の煮しめ	希望保育 お弁当	休園	休園