



離乳食だより

2023.1.1
ひらた西保育園



あけまして
おめでとうございます



お正月はご家庭で楽しく、ゆっくり過ごせましたか？
休みの間に生活リズムや食生活が不規則になって
いますので、生活リズムを整えていきましょう。
今年も健康で元気に過ごせるよう、一人一人に合った
離乳食を作りたいと思います。
よろしくお願い致します。



今月のおべんとうの日は17日(火)です。
よろしくお願い致します。

<9~11ヶ月頃の進め方>

- 。おかゆにいろいろ混ぜたおじや風に偏らないように
しましょう。白粥(白ごはん)を食べなくなります。
- 。手づかみ食べできる物を取り入れましょう。
(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。



1月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1 休園	2 休園	3 休園	4 希望保育 お弁当	5 おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	6 七草がゆ つくね焼 納豆和え スープ	7 お弁当
8	9 成人の日 お弁当	10 おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの煮しめ 大根のスープ	11 けんちんうどん 和え物 じゃが芋の煮しめ	12 おかゆ 煮魚 スティック野菜 キャベツのスープ	13 おかゆ 鶏とほろ煮 フロッコリー煮 スープ	14 お弁当
15	16 おかゆ 鶏ささみ煮 スティック野菜 かきたまスープ	17 おべんとうの日 	18 おかゆ 厚揚げステーキ かぼちゃの煮しめ かぶのスープ	19 スティックパン 鶏とほろ煮 和え物 スープ	20 おかゆ 煮魚 納豆和え 具だくさんスープ	21 お弁当
22	23 おかゆ マーボー豆腐 ひじき煮 スープ	24 おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	25 おかゆ 肉団子 おひたし もやしのスープ	26 誕生会 	27 おかゆ 鶏ささみ煮 フロッコリー煮 さつまいものスープ	28 お弁当
29	30 おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	31 おかゆ ハンバーグ 粉ふき芋 スープ				