



離乳食だより

2023. 2. 1

ひらた西保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだ寒い日がありそうですね。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。離乳食も体調に合わせて進めていきましょう。



おしらせ

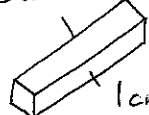
。今月のおべんとうの日は16日(木)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

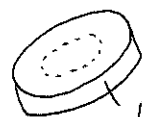
歯ぐきでつぶせるバナナ
ぐらいの固さが目安です

- 。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、人参、ほうれん草などを
しっかりあげましょう)

5~6cm長さ



1cm厚さ



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、自分で持つ、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



2月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ 焼き魚 和え物 かきたまスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 ブロッコリー煮 もやしのスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちの煮しめ スープ	お弁当
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 スープ	おかゆ つくね焼き きのこ和え かぶのスープ	きつねうどん 和え物 ココロ煮	おかゆ 煮魚 おひだし きのこスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 さつま芋のスープ	建国記念の日 お弁当
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 肉団子 さつま芋の煮しめ 大根のスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 ひじき煮 わかめスープ	おかゆ 厚揚げステーキ さつま芋の煮しめ スープ	おべんとうの日 	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ マーボー豆腐 かぼちの煮しめ スープ	おかゆ 魚のおろし煮 納豆和え じゃが芋のスープ	誕生会 	天皇誕生日 お弁当	おかゆ ハンバーグ かぼちの煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
26	27	28				
	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 スープ	煮込みうどん おひだし スティック野菜				

<12~18ヶ月頃の進め方>

- 。歯ぐきで噛みつぶせる固さ(肉団子ぐらいが目安)が目安です
- 。 **手づかみ食べ** を十分にさせましょう
- 。 おやつは食事に取りきれない栄養素等を補うのに大切(1日1回~2回、時間と量を決めておやつをあげましょう
(おにぎり、果物、芋類、乳製品、乳幼児用ビスケットやせんべいなど))