



離乳食だより

2023.5.1
ひらた西保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れてきたようです。

離乳食も旬の食材を使ったり、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしたり、大きさを少しずつ大きくしていきましょう。



今月のおべんとうの日は
25日(木)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の離乳食>

- 。食べ物の目安：10ヶ月頃から手づかみ食べを進めましょう
- 。固さの目安：歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- 。一回あたりの目安量：5倍がゆ 90g → 慣れてきたら
軟飯 80g
(10~11ヶ月頃)

野菜・・・5~8mm角やわらか煮 30g~40g

たんぱく質性食品(いずれか一品)

全卵・・・1/2個

魚・・・15g(白身魚→慣れてきたら赤身魚(鮭など)もよい)
11ヶ月頃から青魚もよい

肉・・・鶏ミンチ・牛ミンチ・豚ミンチ・レバー・・・15g

豆腐1cm角45g又は納豆・煮豆15g

乳製品(プレーンヨーグルト)・・・80g

- 。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



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ 厚揚げステーキ かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 きのこスープ	憲法記念日 お弁当	みどりの日 お弁当	こどもの日 お弁当	お弁当
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 肉団子 かぼちゃの煮しめ スープ	グリーンピースがゆ 肉じゃが 和え物 スープ	おかゆ 煮魚 春雨和え スープ	スティックパン 鶏とほうろ煮 さつまいもの煮しめ もやしのスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 マッシュポテト キャベツのスープ	お弁当
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 肉豆腐 和え物 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 ひじき煮 じゃが芋のスープ	わかめうどん フロッコリー煮 さつまいもの煮しめ	おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ かきたまスープ	おかゆ 焼き魚 納豆和え スープ	お弁当
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ ハンバーグ さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 納豆和え 具だくさんスープ	誕生会 お祝い会 お祝い会	おべんとうの日 おべんとうの日	おかゆ ぎせい豆腐 じゃが芋の煮しめ もやしのスープ	お弁当
28	29	30	31			
	おかゆ マーボー豆腐 あらめ煮 スープ	おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 さつまいものスープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 おひたし スープ			