

離乳食だより

2023.6.1
ひらた西保育園

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲も落ちやすくなりますね。脱水症状にならないよう、細めに水分補給をしましょう。



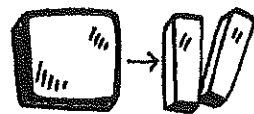
今月のおべんとうの日は7日(水)です。
よろしくお願いします。

～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て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→手でつかむ→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。5～6cmの長さで1cm厚さ



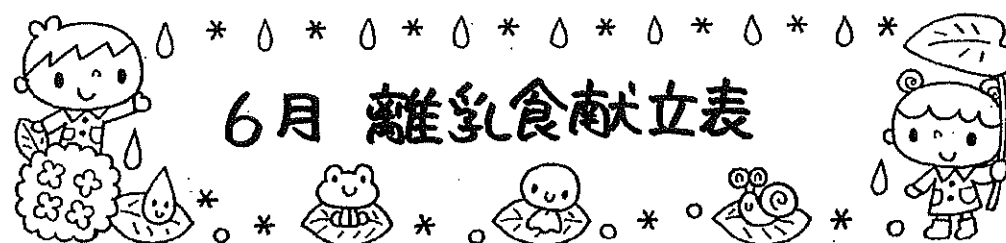
野菜は手で持つ大きさ
に切り柔らかく煮る



トーストをスティック状
に切る



麺類は6～7cm
くらいに切る



6月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ 焼き魚 納豆和え 具だくさんスープ	おかゆ ハンバーグ 粉ふき芋 きのこスープ	お弁当
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 スープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ かぼちゃの煮しめ かきたまスープ	おべんとうの日 	スティックパン 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ わかめスープ	おかゆ 煮魚 和え物 スープ	お弁当
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ 肉団子 おひたし もやしのスープ	煮込みうどん 和え物 ココロ煮	おかゆ 焼き魚 五目煮 おくらスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト スープ	おかゆ 肉豆腐 和え物 具だくさんスープ	運動会 (3～5歳児) お弁当
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ つくね焼き 春雨和え スープ	おかゆ 厚揚げステーキ 煮豆 さつまいものスープ	誕生会 	おかゆ 煮魚 和え物 なすのスープ	おかゆ 豆腐和え さつまいもの煮しめ スープ	お弁当
25	26	27	28	29	30	
	おかゆ マーボー豆腐 ひじき煮 スープ	おかゆ 魚のあんかけ煮 ココロ煮 じゃが芋のスープ	きつねうどん 和え物 さつまいもの煮しめ	おかゆ 鶏ささみ煮 あらめ煮 キャベツのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋の煮しめ おくらスープ	