



離乳食だより

2023.9.1
ひらた西保育園

9月は夏の疲れが出やすい時期ですので、水分補給を細めに取り、体調をくずさないよう睡眠や栄養をたっぷり取り、元気に過ごせるようにしましょう。



◦ 今月からおべんとうの日があります。今月のおべんとうの日は21日(木)です。離乳食の方もおべんとう(離乳食の)をよろしくお願ひします。

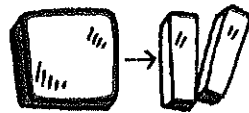
～手づかみ食べをしましょう～

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→手づかむ→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、どれくらいのかど握ればよいか、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。



野菜は手で持つ大きさ
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7~8cmくらいに切る



9月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1 おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ キャベツのスープ	2 お弁当
3	4 おかゆ 肉団子 なすの煮しめ とうめんスープ	5 おかゆ 煮魚 肉じゃが スープ	6 スティックパン ハンバーグ かぼちゃの煮しめ 春雨スープ	7 おかゆ 厚揚げステーキ ねぼねぼ和え さつまいもスープ	8 おかゆ 鶏とほろ煮 切干煮 スープ	9 お弁当
10	11 おかゆ 鶏とほろ煮 あらめ煮 じゃが芋のスープ	12 おかゆ ぎせい豆腐 粉ふき芋 スープ	13 煮込みうどん さつまいもの煮しめ 厚揚げの煮しめ	14 おかゆ 焼き魚 ひじき煮 スープ	15 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え スープ	16 お弁当
17	18 敬老の日 お弁当	19 おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 なすのスープ	20 誕生会 	21 おべんとうの日 	22 おかゆ 焼き魚 和え物 具だくさんスープ	23 秋分の日 お弁当
24	25 おかゆ 厚揚げのあんかけ 和え物 もやしのスープ	26 きつねうどん さつまいもの煮しめ 納豆和え	27 おかゆ 煮魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	28 おかゆ つくね焼き 切干煮 きのこスープ	29 おかゆ 鶏ささみ煮 大根の煮しめ スープ	30 お弁当