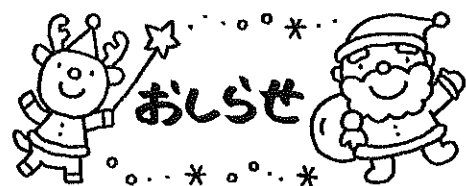




離乳食だより

2023.12.1
ひらた西保育園

今年のカレンダーも残り1枚となりましたね。
年末年始は忙しく、生活も乱れがちになりますので、
規則正しい生活を心がけましょう。
離乳食も冬野菜(大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶなど)
を使っていきましょう。



今月のおべんとうの日は26日(火)です。
よろしくお願ひします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

歯ぐきどっぶせるバナナ
く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、かぼちゃ、人参、ほうれん草)
などをしっかりあげましょう

7~8cm長さ



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



12月離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ マーボー豆腐 あらめ煮 スープ	おかゆ 煮魚 和え物 スープ	おかゆ ハンバーグ スティック野菜 スープ	スティックパン 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ キャベツのスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 おひだし もやしのスープ	生活発表会 お弁当
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 肉団子 おひだし かぶのスープ	誕生会 	おかゆ 豆腐ステーキ 切干大根の煮しめ さつま芋のスープ	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
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ ぎせい豆腐 おひだし 大根のスープ	クリスマス会 	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 かきたまスープ	おかゆ 煮魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	煮込みうどん ブロッコリー煮 じゃが芋の煮しめ	お弁当
24	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 厚揚げステーキ スティック野菜 もやしのスープ	おべんとうの日 	きつねうどん さつま芋の煮しめ 大根の煮しめ	おかゆ 鶏とほろ煮 ブロッコリー煮 スープ	希望保育 お弁当	休園
31						
休園						