



# 離乳食だより

2024.1.1  
ひらた西保育園



あけまして

おめでとうございます



お正月はご家庭で楽しく、ゆっくり過ごせましたか？  
休みの間に生活リズムや食生活が不規則になって  
いますので、生活リズムを整えていきましょう。  
今年も健康で元気に過ごせるよう、一人一人に合った  
離乳食を作っていきたいと思ひます。  
よろしくお願ひ致します。



おしらせ

今月のおべんとうの日は17日(水)です。  
よろしくお願ひします。

## <9~11ヶ月頃の進め方>

- おかゆにいろいろ混ぜたおじや風に偏らないように  
しましょう。白粥(白ごはん)を食べなくなります。
- **手づかみ食べ**できる物を取り入れましょう。  
(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。



| 日  | 月                                 | 火                                  | 水  | 木                                   | 金                               | 土   |
|----|-----------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|-----|
|    | 1                                 | 2                                  | 3  | 4                                   | 5                               | 6   |
|    | 休園                                | 休園                                 | 休園   | 希望保育<br>お弁当                         | 七草がゆ<br>つくね焼き<br>切干煮<br>もやしのスープ | お弁当 |
| 7  | 8                                 | 9                                  | 10   | 11                                  | 12                              | 13  |
|    | 成人の日<br>お弁当                       | おかゆ<br>マーボー豆腐<br>あらめ煮<br>スープ       | おかゆ<br>鶏ささみ煮<br>マッシュポテト<br>キャベツのスープ  | おかゆ<br>鶏とほろ煮<br>かぼちゃの煮しめ<br>スープ     | スティックパン<br>煮魚<br>おひだし<br>春雨スープ  | お弁当 |
| 14 | 15                                | 16                                 | 17   | 18                                  | 19                              | 20  |
|    | おかゆ<br>鶏ささみ煮<br>かぼちゃの煮しめ<br>スープ   | おかゆ<br>ハンバーグ<br>じゃが芋の煮しめ<br>かぶのスープ | おべんとうの日<br> | おかゆ<br>鶏とほろ煮<br>大根の煮しめ<br>さつまいものスープ | おかゆ<br>魚の野菜蒸し<br>フロッキー煮<br>スープ  | お弁当 |
| 21 | 22                                | 23                                 | 24   | 25                                  | 26                              | 27  |
|    | おかゆ<br>肉豆腐<br>ひじき煮<br>かきたまスープ     | おかゆ<br>煮魚<br>おひだし<br>具だくさんスープ      | 誕生会<br>   | おかゆ<br>肉団子<br>フロッキー煮<br>じゃが芋のスープ    | けんちんうどん<br>さつまいもの煮しめ<br>和え物     | お弁当 |
| 28 | 29                                | 30                                 | 31   |                                     |                                 |     |
|    | おかゆ<br>厚揚げステーキ<br>かぼちゃの煮しめ<br>スープ | おかゆ<br>鶏とほろ煮<br>じゃが芋の煮しめ<br>スープ    | おかゆ<br>焼き魚<br>和え物<br>具だくさんスープ  |                                     |                                 |     |