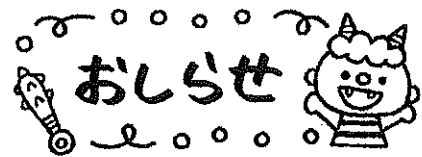




# 離乳食だより

2024.2.1  
ひらた西保育園

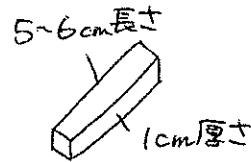
暦の上では春が近づいていますが、まだ寒い日がありそうですね。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。離乳食も体調に合わせて進めていきましょう。



。今月のおべんとうの日は15日(木)です。  
よろしくお願ひします。

## <9~11ヶ月頃の進め方> 歯ぐきでつぶせるバナナ ぐ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)  
などをしっかりとあげましょう



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、自分で持って食べる練習をしましょう(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



## 2月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし かきたまスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 大根のスープ	お弁当
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 卵和え スティック野菜 スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 フロッコリー煮 もやしのスープ	スティックパン 大豆と野菜煮 和え物 具だくさんスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 厚揚げの煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日 お弁当	おかゆ 豆腐和え さつま芋の煮しめ スープ	おかゆ 焼き魚 和え物 かぼのスープ	おべんとうの日 	おかゆ 肉団子 じゃが芋の煮しめ キャベツのスープ	お弁当
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 厚揚げステーキ かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 おひたし さつま芋のスープ	誕生会 	スティックパン 鶏とほろ煮 フロッコリー煮 野菜スープ	天皇誕生日 お弁当	お弁当
25	26	27	28	29		
	おかゆ 鶏ささみ煮 ココロ煮 スープ	煮込みうどん 納豆和え かぼちゃの煮しめ	おかゆ 焼き魚 あらめ煮 具だくさんスープ	おかゆ ハンバーグ じゃが芋の煮しめ スープ		

## <12~18ヶ月頃の進め方>

- 。歯ぐきで噛みつぶせる固さ(肉団子ぐらいが目安)が目安です
- 。 **手づかみ食べ** を十分にさせましょう
- 。おやつは食事で取りきれない栄養素等を補うのに大切で、1日1回~2回、時間と量を決めておやつをあげましょう(おにぎり、果物、芋類、乳製品、乳幼児用ビスケットやせんべいなど)