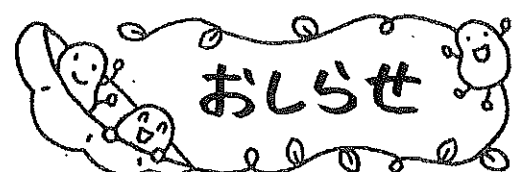


離乳食だより

2024.5.1
ひらた西保育園

新緑が鮮やかな季節になりましたね。
新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい環境に
慣れてきた子や、今月から入園のお子さんもありますね。
離乳食も旬の食材を使ったり、いろいろな味や舌ざわりを
楽しめるよう食品の種類を増やしたり、大きさを少しずつ
大きくしていこうと思っています。



今月のおべんとうの日は
15日(水)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の離乳食>

- 。食べ方の目安：10ヶ月頃から手づかみ食べを進めましょう
- 。固さの目安：歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- 。一回あたりの目安量：5倍がゆ 90g → 慣れてきたら 軟飯 80g (10~11ヶ月頃)

野菜... 5~8mm角やわらか煮 30g~40g

たんぱく質性食品(いずれか一品)

全卵... 1/2個

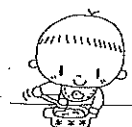
魚... 15g(白身魚→慣れてきたら赤身魚(鮭など)もよい)
11ヶ月頃から青魚もよい

肉... 鶏ミンチ・牛ミンチ・豚ミンチ・レバー... 15g

豆腐1cm角 45g又は納豆・煮豆 15g

乳製品(プレーンヨーグルト)... 80g

- 。大きさの目安：9ヶ月頃... 5mm角くらい、10~11ヶ月頃... 7~8mm角
くらい



日	月	火	水	木	金	土
			1 おかゆ 豆腐和え ひじき煮 スープ	2 おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋の煮しめ スープ	3 憲法記念日 お弁当	4 みどりの日 お弁当
5 こどもの日 お弁当	6 振替休日 お弁当	7 おかゆ 肉団子 和え物 じゃが芋のスープ	8 グリーンピースがゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ かきたまスープ	9 おかゆ つくね焼き じゃが芋の煮しめ キャベツのスープ	10 スティックパン 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ 野菜スープ	11 お弁当
12	13 おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 スープ	14 おかゆ 厚揚げのあんかけ じゃが芋の煮しめ スープ	15 おべんとうの日 	16 おかゆ 煮魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	17 わかめうどん さつまいもの煮しめ 和え物	18 お弁当
19	20 おかゆ ハンバーグ 春雨和え もやしのスープ	21 スティックパン 鶏とほろ煮 フロッグリー煮 わかめスープ	22 おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ 具だくさんスープ	23 おかゆ ぎせい豆腐 和え物 スープ	24 おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ スープ	25 お弁当
26	27 おかゆ 鶏とほろ煮 切干煮 スープ	28 おかゆ 煮魚 おひたし さつまいものスープ	29 誕生会 	30 おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 きのこスープ	31 おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 スープ	