



離乳食だより

2024.6.1
ひらた西保育園

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲も落ちやすくなりますね。脱水症状にならないよう、細めに水分補給をしましょう。



今月のおべんとうの日は12日(水)です。
よろしくお願いします。

～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。

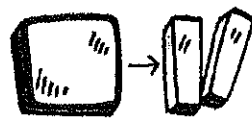
手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手でつかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して、食べ物の固さや温度を確かめたり、どれくらいの力で握ればよいか、どのくらいの量を口に入ればよいかなど、様々なことを学び取っていきます。

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。

5～6cmの長さで1cm厚さ



野菜は手で持つ
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6～7cm
くらいに切る



6月 離乳食献立表



日	月	火	水	木	金	土
						1 お弁当
2	3 おかゆ ハンバーグ コロコロ煮 スープ	4 煮込みうどん さつまいもの煮しめ 7ロココリー煮	5 おかゆ 鶏ささみ煮 春雨和え スープ	6 おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ かきたまスープ	7 おかゆ 厚揚げステーキ かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	8 お弁当
9	10 おかゆ 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ おくらスープ	11 おかゆ 厚揚げのあんかけ じゃが芋の煮しめ スープ	12 おべんとうの日 	13 おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 じゃが芋のスープ	14 おかゆ 煮魚 和え物 スープ	15 お弁当
16	17 おかゆ 肉団子 ひじき煮 スープ	18 おかゆ 焼き魚 コロコロ煮 具だくさんスープ	19 誕生会 	20 ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき煮 さつまいものスープ	21 おかゆ 鶏とほろ煮 粉ふき芋 おくらスープ	22 お弁当
23	24 おかゆ 鶏ささみ煮 切干煮 スープ	25 おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 もやしのスープ	26 スティックパン つくね焼き 厚揚げの煮しめ 春雨スープ	27 おかゆ 煮魚 おひたし なすのスープ	28 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	29 運動会 (3～5歳児) お弁当
30						