



離乳食だより

2024.7.1
ひらた西保育園

毎日、暑い日が続いていますね。体調をくずしやすく食欲も落ちてくる時期です。白湯や麦茶など、細めに水分補給をし、離乳食は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



・7月、8月は食中毒予防の為、おべんとうの日はありません。

～好き嫌いへの対応～

離乳食も9～11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめ2口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみると良いですね。でも、どうしても食べない場合は空腹でない場合もあります。だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

<9～11ヶ月頃> <12～18ヶ月頃>

固さの目安

歯ぐきでつぶせる
固さ(バナナ)



ゆでて5～8mm角
程度に切る



大きさ

歯ぐきで噛める
固さ(肉団子)



ゆでて1cm角程度に(または手づかみ食べができるよう細長く)切る



※11ヶ月頃から薄く味付けをしていきましょう(しょうゆ、みそなど)

※手づかみ食べをしていきましょう



7月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ ハンバーグ ココロ煮 わかめのスープ	おかゆ 焼き魚 和え物 おくらスープ	おかゆ マーボー豆腐 あらめ煮 かきたまスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋の煮しめ もやしのスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 厚揚げの煮しめ スープ	お弁当
7	8	9	10	11	12	13
	スティックパン 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ もやしのスープ	おかゆ ぎせい豆腐 じゃが芋の煮しめ キャベツのスープ	おかゆ 煮魚 冬瓜の煮物 きのこスープ	おかゆ 肉じゃが 和え物 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 スティック野菜 スープ	お弁当
14	15	16	17	18	19	20
	海の日 お弁当	おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし なすのスープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 焼き魚 和え物 具だくさんスープ	わくわくデー 	お弁当
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 肉団子 さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 じゃが芋のスープ	誕生会 	おかゆ つくね焼き おひたし さつまいものスープ	おかゆ 煮魚 マッシュポテト スープ	お弁当
28	29	30	31			
	きつねうどん 春雨和え さつまいもの煮しめ	おかゆ マーボーナス かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ じゃが芋の煮しめ スープ			