



離乳食だより

2024.9.1
ひらた西保育園

9月は夏の疲れが出やすい時期ですので、水分補給を細めに取り、体調をくずさないよう睡眠や栄養をた。ぷり取り、元気に過ごせるようにしましょう。



おしらせ

・今月からおべんとうの日があります。
今月のおべんとうの日は18日(水)です。
離乳食の方もおべんとう(離乳食の)を
よろしくお願ひします。

<9~11ヶ月>

固さの目安... 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ

※手づかみ食べの練習をする

- ・パンやスティック煮野菜を手で持たせる
- ・食べ物のおおきさや固さ、一口量を子ども自ら手や唇や歯で感じ取る
- ・前歯で噛み切る練習をする

味付けは素材の味を大事にし、保育園では11ヶ月頃から少量味付けします(調味は大人の1/5程度を心がけましょう)

<12~18ヶ月>

固さの目安... 歯ぐきで噛める肉団子くらいの固さ

※手づかみ食べをしっかりとする

- ・味付けは大人の1/3~1/2程度とし薄味を心がけましょう
- ・離乳食から幼児食への移行へ
- ・母乳やミルクは少しずつ減らしていきましょう
- ・コップで飲む練習をしましょう



9月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ ハンバーグ 和え物 じゃが芋のスープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいも煮しめ スープ	おかゆ 鶏とほうろ煮 春雨和え 具だくさんスープ	おかゆ 煮魚 あらめ煮 そうめんスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 なすの煮しめ スープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 肉団子 かぼちゃの煮しめ もやしのスープ	おかゆ 焼き魚 おひたし スープ	おかゆ 肉じゃが 納豆和え スープ	スティックパン 鶏とほうろ煮 かぼちゃの煮しめ 野菜スープ	おかゆ マーボー豆腐 ひじき煮 スープ	お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日 お弁当	おかゆ 肉豆腐 さつまいも煮しめ なすのスープ	おべんとうの日 	おかゆ 煮魚 和え物 具だくさんスープ	月見うどん おひたし じゃが芋の煮しめ	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 お弁当	振替休日 お弁当	おかゆ 厚揚げのあんかけ ひじき煮 キャバツのスープ	誕生会 	おかゆ つくね焼き 切り干大根煮 さつまいもスープ	おかゆ 焼き魚 マッシュポテト スープ	お弁当
29	30					
	おかゆ 鶏とほうろ煮 かぼちゃの煮しめ 大根のスープ					