

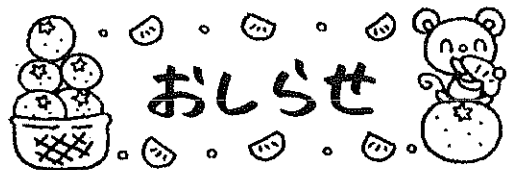
離乳食だより

2024.12.1
ひらた西保育園

今年のカレンダーも残り1枚となりましたね。

年末年始は忙しく、生活も乱れがちになりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

離乳食も冬野菜(大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶなど)を使っていきましょう。



おしらせ

今月のおべんとうの日は25日(水)です。よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

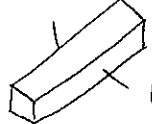
歯ぐきでつぶせるバナナ
くらいの固さが目安です

。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あげましょう)

7~8cm長さ



1cm厚さ

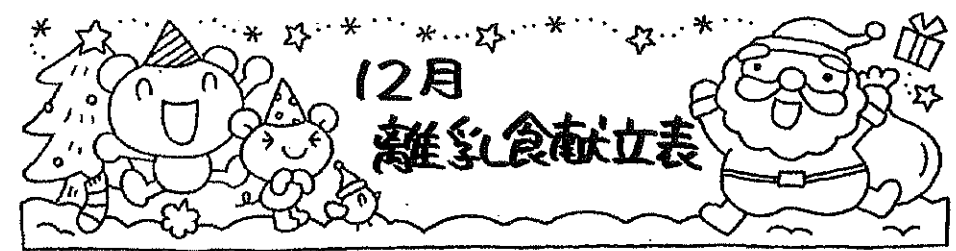


1cm厚さ

人参や大根、さつまいもなど
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、自分で食べる練習
をしていきましょう(スティック野菜、スティック食パン、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



12月
離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ 鶏とほうろ煮 かぼちゃの煮しめ 大根のスープ	スティックパン つくね焼き ひじき煮 スープ	おかゆ 肉豆腐 スティック野菜 キャベツのスープ	おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	おかゆ 肉じゃが 和え物 もやしのスープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 鶏ささみ煮 スティック野菜 スープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ あらめ煮 さつまいものスープ	きつねうどん かぼちゃの煮しめ 春雨和え	おかゆ 鶏とほうろ煮 納豆和え スープ	おかゆ 煮魚 おひたし 具だくさんスープ	生活発表会 お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ハンバーグ おひたし きのこスープ	クリスマス会 	おかゆ 煮魚 和え物 かきたまスープ	おかゆ ぎせい豆腐 スティック野菜 かぶのスープ	誕生会 	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 肉団子 和え物 スープ	おかゆ 焼き魚 おひたし 具だくさんスープ	おべんとうの日 	おかゆ マーボー豆腐 ひじき煮 スープ	煮込みうどん さつまいもの煮しめ 大根の煮しめ	お弁当
29	30	31				
休園	休園	休園				