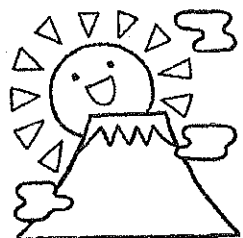


# 離乳食だより

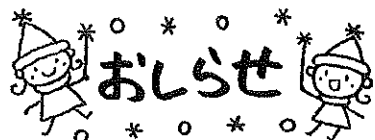
2025.1.1  
ひらた西保育園



あけまして  
おめでとうございます



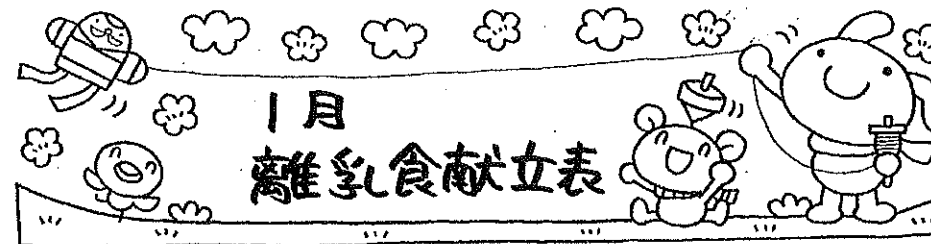
お正月はご家庭で楽しく、ゆっくり過ごせましたか？  
休みの間に生活リズムや食生活が不規則になって  
いますので、生活リズムを整えていきましょう。  
今年も健康で元気に過ごせるよう、一人一人に合った  
離乳食を作っていきたいと思います。  
よろしくお願い致します。



今月のおべんとうの日は17日(金)です。  
よろしくお願い致します。

## <9~11ヶ月頃の進め方>

- 。 おかゆにいろいろ混ぜたおじや風に偏らないように  
しましょう。白粥(白ごはん)を食べなくなります。
- 。 **手づかみ食べ**できる物を取り入れましょう  
(スティック野菜、スティックパン、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



| 日  | 月                                        | 火                                         | 水                                         | 木                                       | 金                                      | 土         |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------|
|    |                                          |                                           | 1<br>休園                                   | 2<br>休園                                 | 3<br>休園                                | 4<br>お弁当  |
| 5  | 6<br>おかゆ<br>鶏とほろ煮<br>さつまいもの煮しめ<br>もやしスープ | 7<br>七草がゆ<br>つくね焼き<br>ココロ煮<br>スープ         | 8<br>おかゆ<br>厚揚げのあんかけ<br>和え物<br>さつまいものスープ  | 9<br>おかゆ<br>煮魚<br>かぼちゃの煮しめ<br>かきたまスープ   | 10<br>けんちんうどん<br>納豆和え<br>ひじき煮          | 11<br>お弁当 |
| 12 | 13<br>成人の日<br>お弁当                        | 14<br>おかゆ<br>焼き魚<br>かぼちゃの煮しめ<br>具だくさんスープ  | 15<br>スティックパン<br>鶏とほろ煮<br>春雨和え<br>野菜スープ   | 16<br>おかゆ<br>マーボー豆腐<br>さつまいもの煮しめ<br>スープ | 17<br>おべんとうの日<br>                      | 18<br>お弁当 |
| 19 | 20<br>おかゆ<br>鶏ささみ煮<br>和え物<br>きのこスープ      | 21<br>おかゆ<br>豆腐和え<br>かぼちゃの煮しめ<br>じゃが芋のスープ | 22<br>誕生会<br>                             | 23<br>おかゆ<br>煮魚<br>おひたし<br>具だくさんスープ     | 24<br>おかゆ<br>ハンバーグ<br>マッシュポテト<br>スープ   | 25<br>お弁当 |
| 26 | 27<br>おかゆ<br>肉団子<br>和え物<br>かぶのスープ        | 28<br>おかゆ<br>焼き魚<br>フロッキー煮<br>具だくさんスープ    | 29<br>おかゆ<br>鶏とほろ煮<br>スティック野菜<br>キャベツのスープ | 30<br>おかゆ<br>鶏ささみ煮<br>和え物<br>スープ        | 31<br>おかゆ<br>肉豆腐<br>かぼちゃの煮しめ<br>大根のスープ |           |