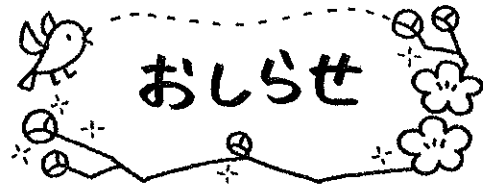




離乳食だより

2025.2.1
ひらた西保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだ寒い日がありそうですね。2月は節分がありますね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。離乳食も体調に合わせて進めていきましょう。



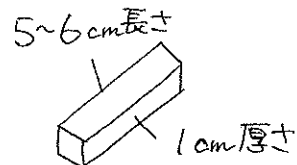
。今月のおべんとうの日は
21日(金)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

。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

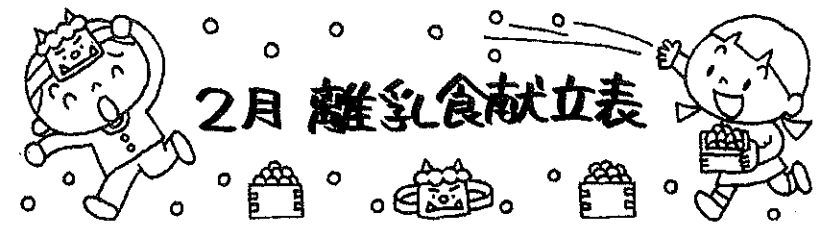
(緑黄色野菜 … ブロッコリー、かぼちゃ、人参
ほうれん草などをしっかりあげましょう)



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、自分で持つ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 … 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 お弁当
2	3	4	5	6	7	8 お弁当
	おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え スープ	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 かぶのスープ	きつねうどん さつまいも煮しめ 和え物	おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 あらめ煮 具だくさんスープ	
9	10	11	12	13	14	15 お弁当
	おかゆ 鶏ささみ煮 大根の煮しめ さつまいもスープ	建国記念の日 お弁当	おかゆ マーボー豆腐 さつまいも煮しめ スープ	スティックパン 鶏とほろ煮 春雨和え 野菜スープ	おかゆ 焼き魚 五目煮豆 具だくさんスープ	
16	17	18	19	20	21	22 お弁当
	おかゆ ハンバーグ じゃが芋煮しめ スープ	誕生会 お祝い	おかゆ 厚揚げのあんかけ 納豆和え 大根のスープ	おかゆ 煮魚 和え物 かきたまスープ	おべんとうの日 お祝い	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 お弁当	振替休日 お弁当	おかゆ 肉団子 和え物 もやしのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 煮豆 スープ	おかゆ ぎせい豆腐 おひたし じゃが芋のスープ	おかゆ 焼き魚 かぼちゃの煮しめ スープ	

<12~18ヶ月頃の進め方>

。歯ぐきで噛みつぶせる固さ(肉団子くらいが目安)が目安です

。手づかみ食べ … を十分にさせましょう

。おやつは食事と取りきれない栄養素等を補うのに大切です
1日1回~2回、時間と量を決めておやつをあげましょう
(おにぎり、果物、芋類、乳製品、乳幼児用ビスケットやせんべいなど)