



離乳食だより

2025.5.1
ひらた西保育園

新緑が鮮やかな季節になりましたね。
新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れてきましたね。
離乳食も旬の食材を使ったり、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしたり、大きさを少しずつ大きくしていこうと思っています。



今月のおべんとうの日は
14日(水)です。
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月頃の離乳食>

- ・固さの目安：歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- ・一回あたりの目安量：5倍がゆ 90g → 慣れてきたら 軟飯 80g (10~11ヶ月頃)

野菜... 3~5mm角やわらか煮 30g~40g
(ほうれん草) 3mm角くらい (人参) 3~5mm角くらい (おぼろ) 5~7mm角くらい



たんぱく質性食品(いずれが一品)

- 全卵... 1/2個
- 魚... 15g (白身魚 → 慣れてきたら赤身魚(鮭など)もよい)
11ヶ月頃からは青魚もよい
- 肉... 鶏ミンチ・牛ミンチ・豚ミンチ・レバー... 15g
- 豆腐 1cm角 45g 又は 納豆・煮豆 15g
- 乳製品(プレーンヨーグルト)... 80g



日	月	火	水	木	金	土
				1 おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ スープ	2 おかゆ 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ スープ	3 憲法記念日 お弁当
4 みどりの日 お弁当	5 こどもの日 お弁当	6 振替休日 お弁当	7 おかゆ 鶏ささみ煮 おひだし スープ	8 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	9 グリーンピースがゆ 煮魚 和え物 かきたまスープ	10 お弁当
11	12 おかゆ ハンバーグ かぼちゃの煮しめ きのこスープ	13 おかゆ 豆腐和え 和え物 さつまいものスープ	14 おべんとうの日 	15 おかゆ 煮魚 フロッキー煮 具だくさんスープ	16 わかめうどん さつまいもの煮しめ 春雨和え	17 お弁当
18	19 おかゆ 肉団子 かぼちゃの煮しめ スープ	20 おかゆ 焼き魚 和え物 具だくさんスープ	21 おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋の煮しめ おくらスープ	22 おかゆ 肉豆腐 さつまいもの煮しめ キャベツのスープ	23 おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ そうめんスープ	24 お弁当
25	26 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え もやしのスープ	27 おかゆ 厚揚げのあんかけ 切干煮 スープ	28 おかゆ 煮魚 和え物 スープ	29 スティックパン ハンバーグ 煮豆 野菜スープ	30 おかゆ 肉じゃが おひだし おくらスープ	31 お弁当