



離乳食だより

2025.6.1
ひらた西保育園

梅雨の季節になりましたね。気温と湿度が上がリ、食欲も落ちやすくなりますね。脱水症状にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。



今月のおべんとうの日は10日(火)です。よろしくお願いします。

～手づかみ食べをしましょう～

10ヶ月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。

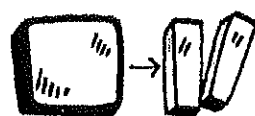
手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手づかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して、食べ物の固さや温度を確かめたり、どれくらいの力で握ればよいか、どれくらいの量を口に入れればよいかなど、様々なことを学び取っていきます。

手づかみ食べは赤ちゃんにとって、自分で食べることへの第一歩でもあります。

5～6cmの長さで1cm厚さ



野菜は手で持つ大きさ
に切り柔らかく煮る



トーストをスティック状
に切る



麺類は6～7cm
くらいに切る



6月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ 鶏とほろ煮 おひたし かきたまスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 じゃが芋のスープ	煮込みうどん さつまいもの煮しめ フロッコリー煮	おかゆ 煮魚 春雨和え もやしのスープ	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 きのこスープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 さつまいものスープ	おべんとうの日 	おかゆ 焼き魚 おひたし スープ	スティックパン 鶏とほろ煮 コロコロ煮 おくらスープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ かぼちゃの煮しめ わかめスープ	お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 肉団子 さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト 貝だくさんスープ	おかゆ 豆腐ハンバーグ おひたし スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 じゃが芋の煮しめ 春雨スープ	おかゆ 煮魚 和え物 貝だくさんスープ	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ なすのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ そうめんスープ	おかゆ つくね焼き 和え物 キャベツのスープ	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	お弁当
29	30					
	おかゆ ハンバーグ おひたし おくらのスープ					