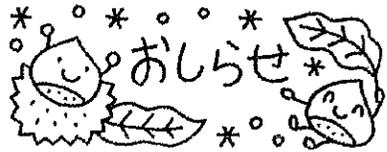




離乳食だより

2025.9.1
ひらた西保育園

残暑がまだまだ厳しいですね。9月は夏の疲れが出やすい時期ですので、水分補給をこまめに取り、体調をくずさないよう睡眠や栄養をたっぷり取り、元気に過ごせるようにしましょう。



- ・今月からおべんとうの日があります。今月のおべんとうの日は12日(金)です。離乳食の右もおべんとう(離乳食の)をよろしく願います。

<9~11ヶ月>

固さの目安... 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ

※手づかみ食べの練習をしましょう

- ・パンやスティック煮野菜を手にしたせる
- ・食べ物の大きさを固さ、一口量を子ども自ら手や唇や歯で感じ取る
- ・前歯で噛み切る練習をする

味付けは素材の味を大事にし、保育園では11ヶ月頃から少量味付けします(調味は大人の1/5程度を心がけましょう)

<12~18ヶ月>

固さの目安... 歯ぐきで噛める肉団子くらいの固さ

※手づかみ食べをしっかりとしましょう

- ・味付けは大人の1/3~1/2程度とし薄味を心がけましょう
- ・離乳食から幼児食へ移行できるよう食材を進めましょう
- ・母乳やミルクは少しずつ減らしていきましょう
- ・コップで飲む練習をしましょう



9月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 もやしのスープ	おかゆ 肉じゃが 納豆和え スープ	おかゆ 肉団子 厚揚げ煮 さつまいものスープ	おかゆ ぎせい豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 さつまいもの煮しめ なすのスープ	お弁当
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 具たくさんスープ	おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ 和え物 わかめのスープ	おかゆ つくね焼き マッシュポテト もやしのスープ	おべんとうの日 	お弁当
14	15	16	17	18	19	20
	敬老の日 お弁当	おかゆ 肉豆腐 切干煮 スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 あらめ煮 具たくさんスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 春雨和え スープ	お弁当
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え じゃが芋のスープ	秋分の日 お弁当	おかゆ マーボー豆腐 ひじき煮 スープ	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ かきたまスープ	お弁当
28	29	30				
	おかゆ ハンバーグ かぼちゃの煮しめ キャベツのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 わかめスープ				