



離乳食だより

2025.10.1
ひらた西保育園

秋は実りの秋です。さつまいもやきのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。
離乳食にも旬の食材を使っていきたいと思えます。



・今月のおべんとうの日は3日(金)です。
よろしくお願ひします。



10月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 おかゆ 焼き魚 ひじき煮 大根のスープ	2 おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいもの煮しめ スープ	3 おべんとうの日 	4 お弁当
5	6 おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 さつまいものスープ	7 おかゆ 煮魚 和え物 スープ	8 おかゆ 肉豆腐 切干煮 きのこスープ	9 おかゆ 鶏とほろ煮 フロッコリー煮 スープ	10 おかゆ 鶏ささみ煮 スティック野菜 スープ	11 お弁当
12	13 スポーツの日 お弁当	14 おかゆ 肉団子 かぼちゃの煮しめ スープ	15 おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 具だくさんスープ	16 おかゆ マーボー豆腐 あらめ煮 スープ	17 おかゆ 焼き魚 スティック野菜 もやしのスープ	18 お弁当
19	20 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	21 おかゆ ぎせい豆腐 和え物 じゃが芋のスープ	22 おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし わかめスープ	23 おかゆ 煮魚 和え物 具だくさんスープ	24 おかゆ 肉じゃが 春雨和え スープ	25 お弁当
26	27 おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ スープ	28 おかゆ つくね焼き スティック野菜 スープ	29 おかゆ 厚揚げ煮 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	30 おかゆ ハンバーグ 納豆和え スープ	31 おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ キャベツのスープ	

これってどっち?

手づかみ食べ と あそび食べ

生後9か月前後～1歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい、「あそばないよ」と言いたくなりますが、発達的にとても大事なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かかわりのポイントを知っておきましょう。



手づかみ食べのサイン

口に入れた物を取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。



まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな？」などの声をかけましょう。

あそび食べのサイン

わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。



「おなかいっぱいかな？ ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。