



# 離乳食だより

2025.12.1  
ひらた西保育園

今年のカレンダーも残り1枚となりましたね。  
 年末年始は忙しく、生活も乱れがちになりますので、  
 規則正しい生活を心がけましょう。  
 離乳食も冬野菜(大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶなど)  
 を使っていきましょう。

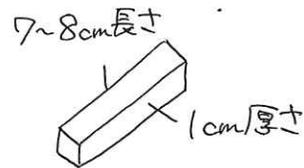


今月のおべんとうの日は25日(木)です。  
 よろしくお願ひします。

## <9~11ヶ月頃の進め方>

歯ぐきごつぶせるバナナ  
 くらいの固さが目安です

- 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、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、さつま芋  
 など1cm厚さに切り、  
 だしで煮て、噛じり  
 と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** は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	2	3	4	5	6
	おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちの煮しめ かきたまスープ	おかゆ 厚揚げ煮 スティック野菜 さつま芋のスープ	おかゆ つくね焼き じゃが芋の煮しめ スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 キャベツのスープ	おかゆ 煮魚 さつま芋の煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 鶏とほろ煮 さつま芋の煮しめ スープ	おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え じゃが芋のスープ	おかゆ ハンバーグ 春雨和え 野菜スープ	おかゆ 焼き魚 ブロッコリー煮 具だくさんスープ	おかゆ マーボー豆腐 じゃが芋の煮しめ スープ	生活発表会 お弁当
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 具だくさんスープ	おかゆ 煮魚 納豆和え スープ	おかゆ 肉豆腐 おひたし かぶのスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 さつま芋の煮しめ 春雨スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 大根のスープ	お弁当
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 肉団子 かぼちの煮しめ もやしのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト かきたまスープ	おかゆ 煮魚 おひたし スープ	おべんとうの日 	おかゆ 鶏とほろ煮 あらめ煮 スープ	お弁当
28	29	30	31			
	希望保育 お弁当	休園	休園			