



離乳食だより

2026.1.1
ひらた西保育園



あけまして
おめでとうございます



お正月はご家庭で楽しく、ゆくり過ごせましたか？
休みの間に生活リズムや食生活が不規則になって
いますので、生活リズムを整えていきましょう。
今年も健康で元気に過ごせるよう、一人一人に合った
離乳食を作りたいと思います。
よろしくお願い致します。



おしらせ

今月のおべんとうの日は16日(金)
です。よろしく申し上げます。

<9~11ヶ月頃の進め方>

- おかゆにいろいろ混ぜたおじや風に偏らないように
しましょう。白粥(白ごはん)を食べなくなります。
- **手づかみ食べ**できる物を取り入れましょう
(スティック野菜、スティックパン、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



1月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 休園	2 休園	3 休園
4 休園	5 おかゆ 鶏とぼろ煮 スティック野菜 キャベツのスープ	6 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	7 七草がゆ つくね焼き 和え物 じゃが芋のスープ	8 おかゆ 煮魚 おひたし 具だくさんスープ	9 おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ スープ	10 お弁当
11	12 成人の日 お弁当	13 おかゆ 肉団子 かぼちゃの煮しめ かぶのスープ	14 おかゆ 焼き魚 フロッコリー煮 具だくさんスープ	15 おかゆ 厚揚げ煮 和え物 さつまいものスープ	16 おべんとうの日 「福」	17 お弁当
18	19 おかゆ ハンバーグ スティック野菜 きのこスープ	20 おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 具だくさんスープ	21 おかゆ 鶏とぼろ煮 さつまいもの煮しめ かきたまスープ	22 おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	23 おかゆ 煮魚 和え物 スープ	24 お弁当
25	26 おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え かきたまスープ	27 おかゆ 煮魚 おひたし 具だくさんスープ	28 おかゆ 鶏とぼろ煮 春雨和え 野菜スープ	29 おかゆ 厚揚げあんかけ さつまいもの煮しめ 大根のスープ	30 おかゆ 肉じゃが 和え物 スープ	31 お弁当