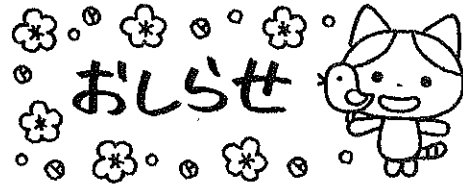


離乳食だより

2026. 2. 1
ひらた西保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだ寒い日がありそうですね。2月は節分がありますね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。離乳食も体調に合わせて進めていきましょう。



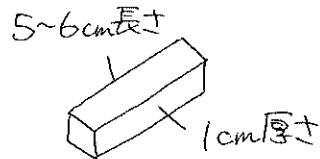
・今月のおべんとうの日は18日(水)です。
よろしくお願ひします。

<9~11ヶ月頃の進め方>

歯ぐきでつぶせるバナナ
ぐ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、たまごなど1cm厚さに切り、だしで煮て、噛み切る練習をしましょう

- ・手づかみ食べできる物を取り入れ、自分で持って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)



2月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ 肉団子 ひじき煮 かぶのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え スープ	おかゆ 肉豆腐 ひじき煮 じゃが芋のスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 スープ	おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ もやしのスープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ ハンバーグ 和え物 大根のスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 あらめ煮 スープ	建国記念の日 お弁当	おかゆ 煮魚 おひたし 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 春雨スープ	お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え スープ	おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	おべんとうの日 	おかゆ マーボー豆腐 かぼちの煮しめ スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 さつまいものスープ	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 お弁当	おかゆ ハンバーグ かぼちの煮しめ 具だくさんスープ	おかゆ 煮魚 和え物 スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 ブロッコリー煮 もやしのスープ	おかゆ 厚揚げあんかけ スティック野菜 キャベツのスープ	お弁当

<12~18ヶ月頃の進め方>

- ・歯ぐきで噛みつぶせる固さ(肉団子ぐらいが目安)が目安です。
- ・手づかみ食べを十分にさせましょう。
- ・おやつは食事で取りきれない栄養素等を補うのに大切です。1日1回~2回、時間と量を決めておやつをあげましょう。(おにぎり、果物、芋類、乳製品、乳幼児用せんべいなど)