



# 離乳食だより

2026.4.1  
ひらた西保育園

## ご入園おめでとうございます

風も少しずつ暖かくなり、いよいよ保育園での新しい生活が始まりますね。

離乳食は赤ちゃんにとってお乳以外の生まれ初めの食事です。大人と同じ食事が食べられるようになるために、一人一人に合わせた離乳食をご家庭と連携をとりながら進めていきたいと思っています。どうぞ、よろしくご協力をお願いします。



・月に一度、(7、8月は食中毒予防の為、ありません)おべんとうの日があります。手作りの離乳食弁当をお願いします。今月のおべんとうの日は**10日(金)**です。よろしくご協力をお願いします。

- ・土曜日・日曜日・祝日を利用される方はおべんとうをお願いします。(お茶は保育園で用意します)
- ・毎日、離乳食を玄関に展示しています。大きさや量など参考に、ご協力ください。また、離乳食について何かあれば、気軽に声をかけてください。

**ひらた西保育園の離乳食は** ・だしは主に昆布だしを  
 ・保育園では3回食になってから離乳食を提供します 使います  
 ・旬の食材をできるだけたくさん使い、月齢に合わせて食材を増やしていきます  
 ・味付けは1ヶ月頃からしょうゆやみそなど少しずつつけ、素材の味を味わいます  
 ・9~11ヶ月頃からは手づかみ食べがしやすい大きさにしたり、スティック状の物を取り入れます



日	月	火	水	木	金	土
			1 おかゆ 煮魚 ココロ煮 スープ	2 おかゆ 肉じゃが スティック野菜 スープ	3 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	4 お弁当
5	6 おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 大根のスープ	7 煮込みうどん さつまいもの煮しめ 春雨和え	8 おかゆ 厚揚げのあんかけ フロッコリー煮 じゃが芋のスープ	9 おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ スープ	10 おべんとうの日 	11 お弁当
12	13 おかゆ 肉団子 和え物 スープ	14 おかゆ 煮魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	15 おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト 春雨スープ	16 おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの煮しめ キャベツのスープ	17 おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 スープ	18 お弁当
19	20 おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 具だくさんスープ	21 おかゆ つくね焼き じゃが芋の煮しめ スープ	22 おかゆ 焼き魚 納豆和え スープ	23 おかゆ 厚揚げ煮 さつまいもの煮しめ かきたまスープ	24 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ もやしのスープ	25 お弁当
26	27 おかゆ 鶏ささみ煮 切干煮 スープ	28 おかゆ 煮魚 和え物 さつまいものスープ	29 昭和の日 お弁当	30 スティックパン ハンバーグ 納豆和え わかめスープ		

- ※ はちみつ、黒砂糖は、乳児ポツリ又ス症を発症するおそれがありますので、満1歳までは食べないようにしましょう
- ※ 飲用の牛乳は1歳を過ぎたから進めましょう
- ◎ 保育園ではフルーツは1歳になってから出します  
(りんご、梨は1歳半頃からスライスで提供します)
- ◎ おやつは1歳になってから出します(場合により、前後する事があります)