



離乳食だより

2026.5.1
ひらた西保育園

新緑が鮮やかな季節になりましたね。
新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れてきましたね。今月から入園されるお子さんも少しずつ園の生活に慣れていけると良いですね。
離乳食も旬の食材を使ったり、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしたり、大きさを少しずつ大きくしていこうと思っております。



おしらせ

今月のおべんとうの日は
15日(金)です。
よろしく申し上げます。

<9~11ヶ月頃の離乳食>

- 固さの目安：歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- 一回あたりの目安量：5倍がゆ 90g → 慣れてきたら 軟飯 80g (10~11ヶ月頃)
- ※ おかゆにいろいろ混ぜたおじゃ風にするとうち粥(白ごはん)が食べにくくなります
- 野菜・・・5~7mm角 30g~40g
- たんぱく質性食品(いずれか一品)
 - 全卵・・・1/2個
 - 魚・・・15g(白身魚→慣れてきたら赤身魚(鮭など)もよい) 11ヶ月頃からは青魚もよい
 - 肉・・・鶏ミンチ・牛ミンチ・豚ミンチ・レバー・・・15g
 - 豆腐 1cm角 45g 又は納豆・煮豆 15g
 - 乳製品(プレーンヨーグルト)・・・80g

※ **手づかみ食べ**ができる物を取り入れ、自分で持つ、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)



5月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					おかゆ 豆腐和え 春雨煮 じゃが芋のスープ	お弁当
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日 お弁当	みどりの日 お弁当	こどもの日 お弁当	振替休日 お弁当	おかゆ 鶏ささみ煮 さつまいもの煮しめ スープ	わかめうどん 和え物 じゃが芋の煮しめ	お弁当
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 スープ	おかゆ 肉じゃが ひじき煮 キャベツのスープ	おかゆ 厚揚げ煮 さつまいもの煮しめ かきたまスープ	おかゆ 煮魚 フロッコリー煮 具だくさんスープ	おべんとうの日 	お弁当
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 肉団子 納豆和え もやしのスープ	おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 鶏ささみ煮 切干煮 さつまいものスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 おくらのスープ	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ スープ	お弁当
24	25	26	27	28	29	30
	おかゆ ハンバーグ 納豆和え スープ	おかゆ 煮魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 マッシュポテト 野菜スープ	おかゆ つくね焼き ココロ煮 おくらのスープ	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	お弁当
31						

◎ 保育園ではフルーツは1歳になつてから(幼児食へ移行してから)出します(りんご、梨は1歳半頃からはスライスにして提供します)

◎ おやつは1歳になつてから出します(場合により、前後する事があります)