



離乳食だより

2026.7.1
ひらた西保育園

蒸し暑い日が続いていますね。体調をくずしやすく食欲も落ちこくる時期です。白湯や麦茶など、こまめに水分補給をし、離乳食は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



7月、8月は食中毒予防の為、お弁当の日はありません

～好き嫌いへの対応～

離乳食も9～11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめ2口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いですね。でも、どうしても食べない場合は空腹でない場合もあります。だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

- ※ おかゆにいろいろ混ぜて食べると白粥(白ごはん)を食べなくなるので、混ぜて食べるのは控えましょう
- ※ 手づかみ食べできる物を取り入れましょう



7月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいもの煮しめ なすのスープ	2 おかゆ 鶏ささみ煮 ひじき煮 スープ	3 おかゆ ハンバーグ 和え物 スープ	4 お弁当
5	6 おかゆ 肉団子 おひたし きのこスープ	7 おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 そうめんスープ	8 おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし スープ	9 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	10 おかゆ 煮魚 春雨和え 具だくさんスープ	11 お弁当
12	13 おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え かきたまスープ	14 おかゆ ぎせい豆腐 おひたし さつまいものスープ	15 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	16 おかゆ 煮魚 和え物 おくらスープ	17 おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト スープ	18 お弁当
19	20 海の日 お弁当	21 おかゆ つくね焼き 和え物 きのこスープ	22 おかゆ 焼き魚 冬瓜の煮物 キャベツのスープ	23 スティックパン 鶏とほろ煮 和え物 スープ	24 おかゆ 肉じゃが おひたし スープ	25 お弁当
26	27 おかゆ ハンバーグ 和え物 じゃが芋のスープ	28 煮込みうどん さつまいもの煮しめ おひたし	29 おかゆ 肉豆腐 切干煮 もやしのスープ	30 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	31 おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ 具だくさんスープ	