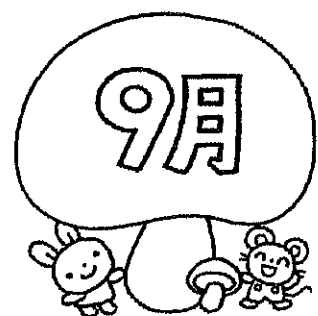
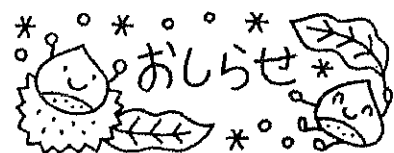




離乳食だより

2026.9.1
ひらた西保育園

残暑がまだまだ厳しいですね。9月は夏の疲れが出やすい時期ですので、水分補給をこまめに取り、体調をくずさないよう睡眠や栄養をたっぷり取り、元気に過ごせるようにしましょう。



今月からおべんとうの日があります。
今月のおべんとうの日は16日(水)です。
離乳食の方もおべんとう(離乳食の)を
よろしくお願いします。

<9~11ヶ月>

固さの目安・・・歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ

※手づかみ食べの練習をしましょう

- ・パンやスティック煮野菜を手で持たせる
- ・食べ物の大ささや固さ、一口量を子ども自ら手や唇や歯で感じ取る
- ・前歯で噛み切る練習をする

味付けは素材の味を大事にし、保育園では11ヶ月頃から少量味付けします(調味は大人の1/5程度を心がけましょう)

<12~18ヶ月>

固さの目安・・・歯ぐきで噛める肉団子くらいの固さ

※手づかみ食べをしっかりとしましょう

- ・味付けは大人の1/3~1/2程度とし薄味を心がけましょう
- ・離乳食から幼児食へ移行できるよう食材を進めましょう
- ・母乳やミルクは少しずつ減らしていきましょう
- ・コップで飲む練習をしましょう



日	月	火	水	木	金	土
		1 おかゆ 煮魚 ひじき煮 スープ	2 おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 なすのスープ	3 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	4 おかゆ 肉じゃが 納豆和え スープ	5 お弁当
6	7 おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ わかめのスープ	8 おかゆ 厚揚げのあんかけ さつまいもの煮しめ どうめんスープ	9 おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 スープ	10 スティックパン ハンバーグ さつまいもの煮しめ 春雨スープ	11 おかゆ 焼き魚 マッシュポテト 具だくさんスープ	12 お弁当
13	14 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え じゃが芋のスープ	15 きつねうどん さつまいもの煮しめ 和え物	16 おべんとうの日 	17 おかゆ 煮魚 ひじき煮 具だくさんスープ	18 おかゆ 肉豆腐 おひだし かきたまスープ	19 お弁当
20	21 敬老の日 お弁当	22 国民の休日 お弁当	23 秋分の日 お弁当	24 おかゆ 焼き魚 さつまいもの煮しめ キャベツのスープ	25 おかゆ 鶏とほろ煮 切干煮 きのこスープ	26 お弁当
27	28 おかゆ 肉団子 春雨和え スープ	29 おかゆ つくね焼き コロコロ煮 さつまいものスープ	30 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ			