

令和5年1月号 くもぎ保育園

新年あけましておめでとうございます!! 年が改まり日に日にさが増し、朝起きて布団からでるのがつらい季節となりましたね。 今年も、ひよこ組のかわいい子供たちがすくすく育ってくれますように…♡ と、願いを込めて離乳食を作っていきたいと思っています。 本年もよろしくお願いします。

9ヵ月~11ヵ月の離乳食の進め方

離乳食はこの時期頃から1日3回に。

食材のかたさの目安は完熟バナナくらいです。大きさは3mm角くらいの大きさ

が良いです。

□をあまり動かさず、食べ物を丸呑みしているときは、中期食のサイズに戻しましょう!

口をモグモグと左右に動かすようになってきたら、ステップアップの目安で

最近の献立





食事の様子





新しく食べれる様になる食材、調味料、料理方法

食材 … 牛肉・あじ、いわしなどの青魚

調味料 … しょうゆ、塩、みそ、酢、マヨネーズ

素材のあじを活かしながら、少量ずつ使い、味に変化をつけてあげる

لح

良いと思います。

料理方法 … 茹でる、煮る、蒸す、に加えて、炒める、焼く、揚げるなどの調理法

大きさなど参考にしてみてく ださい! お家での進み具合などまた 教えて下さい♪





