

令和6年 5月

# 離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	水	にんじんスティック	五分かゆ	キャベツのそぼろ炒め	きゅうりの酢の物	あおさのすまし汁	バナナパンケーキ
2	木	焼きのりかゆ	五分かゆ	そぼろ丼	キャベツのヨーグルトサラダ	豆腐のみそ汁	ミルク寒天
3	金	祝日 憲法記念日					
4	土	祝日 みどりの日					
6	月	振替休日					
7	火	もものやわらか煮	五分かゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	野菜スープ	チーズ蒸しパン
8	水	きな粉パンケーキ	五分かゆ	ぎせい豆腐	にんじんしりしり	根菜スープ	青のりじゃがいもスティック
9	木	ゆでブロッコリー	五分かゆ	白身魚の塩麴焼き	大根の煮物	具だくさんみそ汁	さつまいもスティックおやき
10	金	豆乳ゼリー	五分かゆ	鶏つくねのトマト煮	さっぱり和え	卵スープ	おじや
11	土	マーボー豆腐丼					
13	月	りんご煮	五分かゆ	ツナ入り卵焼き	ひじきの白和え	玉ねぎのみそ汁	さつまいものソフトクッキー
14	火	マカロニきなこ	五分かゆ	お魚バーグ	さつまいもサラダ	さつま汁	きなこ蒸しパン
15	水	チーズパンケーキ	五分かゆ	マーボー豆腐	チンジャオロース風	焼きのりスープ	春色リゾット
16	木	粉ふきいも	五分かゆ	白身魚のごま焼き	かぼちゃサラダ	豆乳みそ汁	卵黄蒸しプリン
17	金	ツナ豆乳リゾット	五分かゆ	野菜と豆のトマト煮	ブロッコリー炒め	ナスと玉ねぎのスープ	麩レンチトースト
18	土	そぼろ丼					
20	月	さつまいものレモン煮	五分かゆ	鶏だんごのてりやき	ナムル	かきたまスープ	あずき豆乳蒸しパン
21	火	ゆでブロッコリー	五分かゆ	白身魚の煮付け	りんごのおからサラダ	焼きのりと豆腐のスープ	しらすトースト
22	水	おかがかゆ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ツナと春野菜のスパゲッティ	クリームコーンスープ	豆乳プリン
23	木	ゼリー	五分かゆ	鶏だんごのあんかけ煮	にんじんとしらすの炒め物	豆腐のみそ汁	五目かゆ
24	金	チーズ	五分かゆ	ツナ入り卵焼き	ほうれん草の白和え	クリームコーンスープ	にんじんケーキ
25	土	ツナトマトシチュー丼					
27	月	みかん	五分かゆ	ひじきスパゲッティ	キャベツのヨーグルトサラダ	トマトスープ	手づかみうどん
28	火	にんじんスティック	五分かゆ	そぼろソテー	きゅうりとしらすの和え物	ほうれん草の豆乳スープ	豆乳プリン
29	水	豆腐パンケーキ	五分かゆ	肉じゃが	青菜のごま和え	ビーガンみそ汁	鮭ぞうすい
30	木	ゼリー	五分かゆ	白身魚のクリームコーン焼き	春野菜のチーズサラダ	豆腐のすまし汁	きなこトースト
31	金	バナナ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ツナポテトマッシュ	豆乳シチュー・りんごゼリー	ピザ風トースト

## 離乳食だより

### どうやって味覚はつくられる？



子供の味覚は体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦み・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される大切な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていく事が大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

### 離乳期に気をつけたい食事作りのコツ

#### 1. いろいろな食材を経験させる

食材本来の味を感じられるようになるためには、まず経験です。いろいろな食材を食べることで、味の引き出しができて豊かで繊細な味覚が育ちます。この時期は、調味料はごく少量にして、素材本来の味を感じられるようにしてくださいね

#### 2. 旬の食材を使う

旬の食材は、その野菜が本来持つ味が強いほか、栄養素も高いので、素材本来の味を感じてもらうという点では旬の食材を選ぶことはとても大切です。

#### 3. だしを使って「うま味」を学習させる

乳幼児期からだしの味を学習させることで滋味深い味の良さがわかるようになり、和食が好きになります。鯉節と昆布の2つをかけあわせるのとうま味の感じ方が7倍になると言われています。

だしを取るが大変と思われる方は、お茶ポットにだしパックと水を入れて一晩置くだけでもOKです！それを小分けにして冷凍しておくと必要な分だけ使えるので便利です。



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

● 昼食のデザート:りんご煮