

日 曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1 金	人参スティック	五分かゆ	豆腐つくね	えのきとツナの煮浸し	じゃがいもの味噌汁	ミルク寒天
2 土	三色丼					
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	もも	五分かゆ	そぼろあんかけ	ヨーグルト	トマトスープ	粉吹き芋
8 金	さつま芋のミルク煮	五分かゆ	つくねの照り焼き	ブロッコリーのツナサラダ	野菜スープ	バナナ
9 土	野菜そぼろ丼					
11 月	マカロニきな粉	五分かゆ	そぼろ丼	煮りんご	春キャベツとえのきの味噌汁	マーラーカオ
12 火	粉吹き芋	五分かゆ	豚と玉ねぎの炒め物	さつまいもサラダ	そうめんスープ	しらす大豆
13 水	ブロッコリー	五分かゆ	ぎせい豆腐	大根の煮物	あおさのすまし汁	野菜おじや
14 木	ジャムサンド	五分かゆ	てりマヨつくね	人参しりしり	豆乳味噌汁	お野菜パンケーキ
15 金	人参スティック	五分かゆ	肉味噌スパゲティ	グリーンサラダ	和風トマトスープ	豆乳ゼリー
16 土	鶏とナスの和風丼					
18 月	みかん	五分かゆ	和風マトシチュー丼	バナナ	野菜スープ	しらすトースト
19 火	きなこパンケーキ	五分かゆ	和風つくね	ナムル	かき玉汁	粉吹き芋
20 水	南瓜のおかか煮	五分かゆ	魚の煮付け	豆腐サラダ	具だくさん味噌汁	おかかおじや
21 木	ブロッコリー	五分かゆ	ツナ入り厚焼き卵	ひじきの和え物	しつぽく汁	キャロットケーキ
22 金	粉吹き芋	五分かゆ	魚の照り焼き	根菜の煮物	しらす汁	きんとん
23 土	お豆腐コーン丼					
25 月	人参スティック	五分かゆ	親子丼	ヨーグルト	玉ねぎの味噌汁	コーンチヂミ
26 火	きな粉サンド	五分かゆ	野菜炒め	豆まめサラダ	ほうれん草のミルクスープ	米粉のかぼちゃケーキ
27 水	きんとん	五分かゆ	肉じゃが	青菜のごま和え	わかめの味噌汁	人参おじや
28 木	ミルクパンケーキ	五分かゆ	魚のマヨコーン焼き	春雨サラダ	もやしと豆腐のスープ	煮りんご
29 金	バナナ	五分かゆ	ハンバーグ	ポテトサラダ	コーンスープ	米粉のブラウニー
30 土	和風あんかけ丼					

## 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いきましょう。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。



### 楽しく食べる環境作り



食事は落ち着いた雰囲気、安心してできる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

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ならば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。