

7 月 離乳食献立表

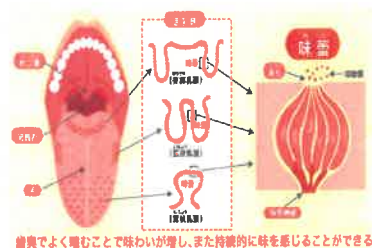
日	曜	昼食メニュー	備考
1	月	春雨汁 野菜のくず煮	
2	火	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
3	水	じゃがいもの煮物 野菜スープ	
4	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
5	金	ささみ入りおじや ほうれん草スープ	
6	土	七夕そうめん 野菜のくず煮	
7	日		
8	月	夏野菜たっぷりスープ ひじきの煮物	
9	火	魚と野菜のくず煮 なめこ汁	
10	水	じゃぶ煮 野菜スープ	
11	木	しらす干しと野菜の煮物 味噌汁	
12	金	魚のすり身と野菜のくず煮 すまし汁	
13	土	野菜おじや 味噌汁	
14	日		
15	月		海の日
16	火	豆腐の煮物 味噌汁	
17	水	ささみ入りおじや 野菜のくず煮 星の子スープ	
18	木	じゃがいもの煮物 緑黄色野菜いっぱいスープ	
19	金	大豆入りおじや ほうれん草と人参のくず煮 オニオンスープ	
20	土	野菜おじや わかめスープ	
21	日		
22	月	冬瓜スープ 春雨と野菜の煮物	
23	火	魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
24	水	ささみと大豆の煮物 野菜スープ	
25	木	ひじきの煮物 人参スープ	
26	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
27	土	野菜おじや 味噌汁	
28	日		
29	月	マカロニのトマト煮 オクラと人参のスープ	
30	火	魚のトマト煮 すまし汁	
31	水	ささみとキャベツのくず煮 味噌汁	

味覚の発達①

「味覚」は、乳幼児期の食事の影響を受けるので、この時期の食事が大切です!!

味は、舌にある「味蕾」で感じとります。

切り方や硬さを変えたいなど工夫をし、小さいうちから多くの初期材や料理を経験し、苦手なものを減らしましょう。



練習でよく噛むことで味わいが増し、また持続的に味を感じることができる。