



8 月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	木	ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参のスープ	
2	金	鮭と野菜のトマト煮 味噌汁	
3	土	野菜おじや 味噌汁	
4	日		
5	月	野菜たっぷり汁 ひじきの煮物	
6	火	そうめん汁 野菜のくず煮	
7	水	じゃが芋と大豆の煮物 味噌汁	
8	木	野菜の煮物 すまし汁	
9	金	魚と人参のくず煮 味噌汁	
10	土	野菜おじや 野菜スープ	
11	日		山の日
12	月		振替休日
13	火	野菜おじや 野菜スープ	
14	水	わかめうどん 野菜のくず煮	
15	木	野菜おじや 野菜スープ	
16	金	魚のトマト煮 味噌汁	
17	土	野菜おじや 味噌汁	
18	日		
19	月	そうめん汁 豆腐の煮物	
20	火	ささみ入りおじや スパゲティーの柔らか煮 野菜スープ	
21	水	夏野菜の煮合わせ もずくのスープ	
22	木	ささみとなすの煮物 味噌汁	
23	金	鮭とキャベツのくず煮 味噌汁	
24	土	スパゲティーの柔らか煮 オニオンスープ	
25	日		
26	月	ささみ入り夏野菜おじや 野菜スープ	
27	火	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
28	水	けんちん汁 小松菜とささみのくず煮	
29	木	ひじき煮 味噌汁	
30	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
31	土	野菜おじや わかめスープ	



味覚の発達②

私たちは普段食事をする中で、いろいろな味を感じており、この感覚が「味覚」です。味覚は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5つの基本味で構成されています。5つの基本味は、「体に必要なものを教えてくれる味」と「体に危険なものを教えてくれる味」に分けられます。

「体に必要なものを教えてくれる味」は「甘味」「塩味」「旨味」で、人が本能的に好む味といわれています。

一方「体に危険なものを教えてくれる味」は「酸味」「苦味」で、これらは人が本能的に避ける味といわれています。

