



10 月 離乳食献立表

日	曜	昼食メニュー	備考
1	火	魚のもみじ煮 味噌汁	
2	水	秋野菜の煮物 野菜スープ	
3	木	春雨の煮物 えのきのスープ	
4	金	ささみ入りおじや 春雨スープ	
5	土		親子遠足
6	日		
7	月	豆腐スープ さつま芋の煮物	
8	火	魚のすり身と豆腐の煮物 味噌汁	
9	水	ささみと里芋の煮物 小松菜スープ	
10	木	切り干し大根の煮物 味噌汁	
11	金	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
12	土	野菜おじや 味噌汁	
13	日		
14	月		スポーツの日
15	火	鮭ときのこのおろし煮 味噌汁	
16	水	ささみ入りおじや 野菜のくず煮 オニオンスープ	
17	木	和風ポトフ 小松菜とささみのくず煮	
18	金	ささみ入りおじや 味噌汁	
19	土	うどんの柔らか煮 野菜のくず煮	
20	日		
21	月	ささみ入りおじや きのこスープ	
22	火	魚と野菜のくず煮 豆腐スープ	
23	水	うま煮 春雨と野菜のスープ	
24	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
25	金	魚のつみれ汁 大豆と野菜の煮物	
26	土	野菜おじや 味噌汁	
27	日		
28	月	大豆と野菜のトマト煮 キャベツのスープ	
29	火	鮭とキャベツのくず煮 味噌汁	
30	水	大根と里芋の煮物 キャベツと人参のスープ	
31	木	ささみ入りおじや 南瓜の煮物 野菜スープ	

子どもの味覚の発達に大切な「うま味」



味覚の発達には、食べ物を口に入れ「どんな味がするのか」「風味や後味はどうか」と感じ、考えることも大切です。そのためには、子ども自身が食材本来の味を感じ取れるようにすることが大事です。そこで重要なのが「**うま味**」。うま味はそれだけでもおいしさを感じますが、他の食材のおいしさも引き立たせてくれます。うま味を上手に使い、食材本来の味に対する感受性を高め、子どもの味覚を育てていきましょう。

うま味が多い食材の中でおすすめなのが「**かつお節**」です。かつお節にはうま味成分である**イノシン酸**が豊富に含まれていて、香りやコクもぎゅっと詰まっています。かつお節の出汁は離乳食にも使用できますので、離乳期から「うま味」を上手に活用しましょう。

