



令和 7年 1月 6日  
富士わかば保育園

保育園の離乳食を試食体験しませんか？

- ・これから離乳食を始める方、どんな感じで進めたらいいの？と不安な方…
- ・離乳食ってどのくらいの形・硬さ・量？

日頃の離乳食の不安や疑問に栄養士がお応えします。

対 象 地域の6か月～1歳半の親子

- ・1日2組(開催日の1週間前までに電話予約をお願いします)
- ・アレルギー食対応可(予約の際にお伝えください)



時 間 10:45～11:30

持ち物 食事用のエプロン・手拭き・着替え・おむつ・汚れものを入れる袋  
食後のミルク(必要な方・ミルク用のお湯はご持参ください)

## 1 月 21 日(火) 【離乳食 献立・食材チェック表】

| 初 期(ごっくん期)                                                                                                                                                                                         | 中 期(もぐもぐ期)                                                                                                                                                                                                                        | 後 期(かみかみ期)                                                                                                                                                                                                                                                     | 完了期(ぱくぱく期)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10 倍粥</li> <li>・ 豆腐の煮物</li> <li>・ スープ</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 7 倍粥～</li> <li>・ 白身魚の刻み煮</li> <li>・ キャベツの刻み煮</li> <li>・ さつまいもスープ</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5 倍粥～</li> <li>・ 白身魚のほぐし煮</li> <li>・ 切干大根のやわらかサラダ</li> <li>・ さつまいもスープ</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 軟飯～</li> <li>・ さばのしょうゆ煮</li> <li>・ 切干大根のサラダ</li> <li>・ さつまいも汁</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> 豆腐<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> 人参<br><input type="checkbox"/> かつおぶし(だし用) | <input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> カレイ<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> 人参 <input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> かつおぶし(だし用) | <input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> カレイ<br><input type="checkbox"/> 切干大根<br><input type="checkbox"/> 人参 <input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> かつおだし汁 | <input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> さば<br><input type="checkbox"/> 人参 <input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> 切干大根 <input type="checkbox"/> ハム<br><input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> 油揚げ<br><input type="checkbox"/> かつおだし汁 |

☆主食・スープ・果物は、月齢に応じて提供します。

献立と使用している食材を載せますので、食物アレルギー事故予防のためにも離乳食体験で初めて食べる食材のないようご確認ください。

参加される方は、当日までに食材をお試しください。

お試しできなかったお子さんは、お子さんには与えずお母さんが味見するようにしてください。

体調のすぐれない方は、参加をお控えください。

ご協力をお願いします。

《問い合わせ》

富士わかば保育園

TEL 0545(71)7716

担当：望月

