



令和 8 年 10 月 1 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)



10月 22 日(木)【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)
・10倍粥 ・豆腐の煮物 ・人参の刻み煮 ・スープ	・7倍粥 ・カレーとなすの刻み煮 ・大根と人参の刻み煮 ・スープ	・5倍粥 ・かじきと人参に刻み煮 ・大根・人参スティック ・なすのスープ	・軟飯～ ・カジキのムニエルりんごソース ・大根と人参のきんぴら ・なすのみそ汁
☐ 米 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ 玉葱 ☐ 片栗粉 ☐ かつおぶし(だし用)	☐ 米 ☐ カレー ☐ なす ☐ 大根 ☐ 片栗粉 ☐ 人参 ☐ かつおぶし(だし用)	☐ 米 ☐ かじき ☐ 人参 ☐ 大根 ☐ 人参 ☐ 片栗粉 ☐ なす ☐ かつおぶし(だし用)	☐ 米 ☐ かじき ☐ りんご ☐ 玉葱 ☐ 大根 ☐ 人参 ☐ なす ☐ 油揚げ ☐ しょうゆ ☐ みそ ☐ 小麦粉・油・酢 ☐ かつおだし汁・砂糖

☆主食・スープ・果物は、月齢に応じて提供します。

上記に献立と使用している食材を掲載しています。

食物アレルギー防止のため、離乳食体験で初めて食べる食材が含まれていないか、ご確認ください。

まだ食べたことのない食材については、お子さんには与えず保護者の方が味見をお願いします。

体調の優れない場合は、無理をせず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:前嶋

