

赤ちゃんパクパク教室 当日の試食メニュー



※初めて食べる食材（調味料）については、
大人の方がご試食いただくようお願いしております。

試食のおおよその分量を
記載してあります

★5倍かゆ 50g

★魚と野菜の煮物

<材料>白身魚（タラ・かれいなど）10g、ほうれん草5g、じゃがいも5g、
だし汁（昆布）、しょうゆ少量

★いもと野菜の煮物

<材料>じゃがいも10g、玉ねぎ5g、にんじん5g、しょうゆ少量、

