

# 離乳食教室 ぴよぴよクラブ

## 当日の試食メニュー



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

① 10倍かゆ



大人の方用のスプーンをご用意します。  
離乳食開始されている場合は、離乳食用スプーンや  
必要に応じてエプロンなどお持ちください



② ほうれん草の豆腐ポタージュ

<材料>ほうれん草(葉先) 、絹ごし豆腐 、育児用ミルク

<ペースト>

<きざみ>



③ じゃがいもとにんじんの和え物

<材料>じゃがいも 、にんじん 、昆布だし 、片栗粉



千種保健センター 管理栄養士