



離乳食教室

4～6か月



あかしこども広場

も く じ

はじめに	-----	1
離乳食の進め方	(5、6か月) -----	2
	(7、8か月) -----	3
	(9～11か月) -----	4
	(12～18か月) -----	5
離乳食の調理を始める前に	-----	6
月齢にあったおかゆ		
炊飯ジャーでおかゆ作り	-----	7
電子レンジで簡単おかゆ作り		
だしのとり方	-----	8
離乳食のフリージング		
バランスのとれたメニューの作り方	-----	9
家族の食事から取り分けるときのポイント		
栄養面に対する配慮	-----	10
離乳食の調味について		
“食事することが楽しい！”と乳児が思える環境をつくりましょう		11
食物アレルギーに気をつけて		
間食（おやつ）について		
離乳食レシピ	-----	12、13

こども健康センター（パピオスあかし 6階）

078-918-5656