

離乳食教室

助産師託児付きの 栄養士による「離乳食教室」です。

ママのお昼ご飯を作りながら、「初期」「中期」「後期」の離乳食を作ります。
 普段の食事から簡単に作り変えられる離乳食をおぼえて、ちょっと楽しちゃいましょう！！
 託児付きで、助産師・看護師が、育児のちょっとした相談にも乗ります。

ママトーク もっと手軽に離乳食 大人のメニューからアレンジして

H27.11.27実施

大人の献立



《豚肉と玉ねぎ、ジャガイモのココット》

豚肩ロース	400g
塩・こしょう	少々
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中1個
りんご	1/2個
サラダ油	大1
塩・こしょう	少々
バター	20g
白ワイン	100cc
ローズマリー(好みで)	1枝
マスタード(好みで)	適宜

初期



《白菜のクリーム煮》

白菜	8枚
にんじん	40g
玉ねぎ	1/2個
生鮭	2枚
固形スープの素	1個
水	1カップ
牛乳	2カップ
片栗粉	適宜
サラダ油	適宜
塩・こしょう	少々

中期



後期



《ブロッコリーのお浸し》

ブロッコリー	小1株
水	大6
かつお節	少々
しょうゆ	小2
かつお節	少々

