

親子クッキング

ママの食事から取り分け！簡単おさかな離乳食

メニュー

- ・ 軟飯&ふかし芋
- ・ 重ね煮で！具たくさん適塩みそ汁
- ・ しらすと野菜の混ぜ込みおやき
- ・ さつまいもときなこのおにぎり
- ・ 白身魚の簡単蒸し煮



※一部変更の可能性もあります



日時 7月10日(金) 10:30~11:30

場所 ハーツわかさ1階集会室

参加費 200円 **7組限定**

持ち物 エフロン・三角巾・マスク

講師 小浜市役所 健康応援課

管理栄養士 重田 紗貴 氏

申込み わくわくくらぶ ☎56-4880