



さかもと助産所

ランチイベント

2017~2018

みんなで楽しく食べたり作ったりのイベントです。ワイワイお友達もできますよ。
他院出産のママもたくさんいらっしやいます。お気軽にどうぞ。

※予定は変更になることもありますので 詳しくはhpご覧ください

*みんなde離乳食

さかもと助産所キッチンスタッフで栄養士の小路が
離乳食の作り方を実演&皆さんでお味見♪
そのあとランチをご用意しています。
子育てママはもちろん おばあちゃん、パパの
ご参加大歓迎です！お待ちしておりますね。

春・夏の離乳食

4月26日(水)

離乳食はじめの一步(初期)

基本のお出しの取り方とお粥づくり
野菜の重ね煮お出し と基本だし お粥

6月28日(水)

一緒にレポートリーを増やしましょう(中期~)

離乳食に使える調味料作り(実演&試食)



秋・冬の離乳食

10月25日(水)

はじめの一步(初期)

2018年1月31日(水)

一緒にレポートリーを増やしましょう(中期~)

※詳細後日HPでご確認ください



時間 11:00~13:30

参加費 2000円

持ち物 小さなすり鉢とすりこぎ(あれば)

レシピ+酵素玄米のランチ 離乳食つき

*みんなdeランチ

5月24日(水) 初夏のランチ

8月30日(水) 夏バテ回復ランチ

9月27日(水) 体が喜ぶ薬膳ランチ

11月29日(水) 冬の暖かランチ

12月20日(水) みんなでクリスマス会

2018年2月28日(水) ホンモノのみそ作り(軽食付き)

2018年4月4日(水) 桜ランチ お花見メニュー

(担当: 国際薬膳師・管理栄養士の岡本さん)



時間 11:30~13:30

参加費 2000円 ※材料費により変更する場合があります

持ち物 特になし レシピつき

*番外編

※日時詳細HPでご確認ください

6月 みんなde梅仕事(助産所で梅干し作り)

7月末 ブルーベリーもぎとり遠足(清瀬の坂間園芸)

離乳食、困っていませんか?不安なことはないですか?
お母さんもちゃんと食べてますか?カンタンで美味しい離乳食の進め方を提案します。酵素玄米や野菜たっぷりのお風呂はんも用意しますので、がんばるお母さんも元気になるてくれたらいいなと思っています。



離乳食担当 管理栄養士 小路 絵美(コウジエミ)

6才の男の子の母。好きなことは映画をみること、お弁当箱集め、メイク。飲食業、農業を経て、栄養士になり、病院に勤務。2年前からさかもと助産所でキッチンスタッフとしてごはん作りをしています。

FBもやってるよ



ご予約お問い合わせ

すべてご予約制です。メール、お電話、フォームからどうぞ



さかもと助産所

☎ 042-471-0388

✉ sj.oheso@gmail.com

東久留米市小山5-1-35

清瀬駅南口下車徒歩15分 P2台有

バスで

清瀬駅南口発

武蔵小金井駅 行 or 滝山団地 行

→ 小山児童学園 下車 徒歩3分

東久留米駅西口発 武蔵小金井駅北口 行

→ 八幡町1丁目 下車 徒歩7分



申し込みフォーム
質問欄にイベント名と
日付をお書きください



ホームページ