

貧血予防の離乳食

鉄分たっぷり



1



2



3



バナナきな粉

納豆の彩りおかゆ

レバーとじゃがいものマッシュ

4



5



6



はんだまと豆腐

高野豆腐とかぶのうま煮

まぐろの島野菜ソーセージ

7



8



9



牛肉と小松菜の煮物

マグロのピカタ

酢豚風

COOKPAD

沖縄市役所 市民健康課 & こども相談・健康課

