



10月 ちゅうりっぷだよ!

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:30スタート バスタオルを一枚 ご持参下さい。	2 キッズマッサージ 及びプレママ、 プレパパ体験会	3 	4 園庭で遊ぼう (午前中)	5
6 	7 家庭児童相談員 の相談日	8	9 親子で歌って リトミック♪ 10:30～	10 	11	12
13 	14 体育の日	15 	16 17 18 作ろう! 綴ろう! (16日～31日) ハロウィンバージョン			19
20 	21	22 即位礼正殿の儀	23 	24	25 	26
27 	28 身体計測	29	30	31 		

雑誌で
見かけた!!

「とりあえず」な一品集!



食欲の秋がやってきましたが、毎日の食事のメニューを考えるのは本当に大変! なかなか決まらない時もありますよね? そんな時のために! まずは一品とりあえず的にちゃちゃっと作れそうなものをご紹介します。どれもこれも本当に簡単なものばかりなので試してみてくださいね\(^o^)/

わかめサラダ

時間も食材もない時の救世主がわかめ。戻すだけで食べられ、ドレッシングやマヨ、ポン酢マヨ、ツやお豆腐にドマなどトピッ。その日の気分です味つけトピッを変えれば飽きません。

キャベツやきゅうりのマヨイッ

キャベツときゅうりはさっと切るだけ。みそマヨは適当に混ぜるだけでおいしいです。ちよんとつけて食べるのが楽しいようで、子ども達も夢中でモグモグ! 大根やにんじんも美味!

ちくわのツマヨのつけ

ちくわを切って、ちくわのくぼみにツマヨにマヨネーズを合わせたものをのせ最後に白ごまをトピッ。安定のおいしさです!(^)!

さっぱりえのき

レンチンえのきにポン酢しょうゆ、七味唐辛子でおつまみ系。子どもにはめんつゆ、揚げだまをトピッ。「うどんみたい!」と大喜びです!

袋もみキャベツ

ポリ袋にニンニクのすりおろし小さじ1/4、ごま油小さじ2/3、塩こしょう少々入れて混ぜる。キャベツを一口大に切り、ポリ袋に入れる。空気を入れよくふる。

長いもの海苔あえ

長いものは皮をむき食べやすい大きさにスライスする。海苔はちぎる。ボウルに長いも、海苔、しょうゆを入れてあえる。余裕があればオクラもプラス! かつおぶしでも!



※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978