

朝ごはんにおすすめの レシピを紹介しま〜す！

しっかり
食べよう
朝ごはん

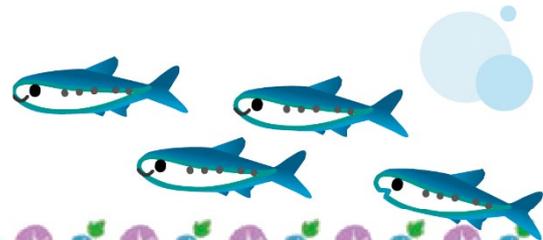


じゃこのトースト

| ＜材料＞1人分 | | 分量 (g) |
|------------------|--|----------|
| ・食パン (6枚切り) 1/2枚 | | ・青のり 0.1 |
| ・ちりめんじゃこ 4 | | ・白ごま 0.5 |
| ・マヨネーズ 5 | | |

- 湯どおししたちりめんじゃことマヨネーズを合わせて、食パンにぬる。
- クッキングシートを敷いたオープン皿に①を並べ180度にあたためたオープンで約5～8分位焼く。
- 焼き上がったら青のりと白ごまをふり、食べやすい大きさに切り盛り付ける。

【大阪市子ども青少年局子育て支援部「手作りおやつ献立カード」より】



東淀川区 子育てサロン一覧

47 東井高野ふれあい子育て
10:00～11:30
第2月 (0歳～就学前)
東井高野連合集会所
井高野3-10-1

48 スペース「のびのび」井高野
10:00～11:30
第2・4火 (0歳～3歳)
井高野福祉会館
北江口2-4-8

49 大隅東子育てパンダ
10:30～12:00
第4木 (0歳～就学前・妊婦)
エコホール江口
南江口3-4-53

50 大隅西子育てサークル
10:00～12:00
第3木 (0歳～就学前・妊婦)
大隅西社会福祉会館
瑞光3-3-30

51 大桐地域ふれあい子育てサークル
10:30～12:00
第2木 (0歳～就学前)
大桐連合集会所
大桐3-5-1

52 大道南子育てサロン
10:30～12:00
第2火 (就学前・妊婦)
大道南会館
大道南1-10-14

53 豊里子育てサロン
14:00～15:30
第2火 (0歳～1歳半)
豊里連合集会館
豊里5-14-17

54 豊里南「子育てくらぶ」
10:00～11:30
第3金 (1歳以上～就学前)
第4金 (0歳)
豊里南福祉会館
豊里5-4-7

55 豊新おやこひろば
13:00～15:00
第2月 (0歳～4歳)
豊新福祉会館
豊新2-11-22

56 小松子育てサロン
10:00～12:00
第2・4火 (0歳～4歳・妊婦)
小松福祉会館
小松4-15-7

57 新庄地域育児サークル
10:30～12:00
第3金 (0歳～4歳)
新庄社会福祉会館
上新庄2-7-9

58 下新庄子育てサロン
「お母さん集まって」
10:00～12:00
第3金 (0歳～就学前・妊婦)
下新庄福祉会館
下新庄5-7-25

59 菅原子育てサロン
「親子でスマイル」
10:00～12:00
第2月 (就学前)
菅原小学校多目的室
菅原6-3-25

60 東淡路子育てサロン
14:00～16:00
第2金 (0歳～就学前・妊婦)
東淡路会館
東淡路2-4-23

61 柴島子育てサロン
10:00～12:00
第4水 (0歳～就学前・妊婦)
柴島センター
柴島2-11-9

62 淡路子育てサロン「たんぼぼ」
10:00～12:00
第3木 (0歳～3歳)
西淡路小学校多目的室
西淡路5-5-32

63 西淡路子育てサロン「パンビ」
10:00～15:00
毎週木 (0歳～就学前)
西淡路会館
淡路3-13-10

64 親子でいっしょにあそびましよう
10:00～11:30
第1木・第3火
(0歳～就学前・妊婦)
啓発センター
東中島5-1-6

【子育てサロン事務局】
東淀川区子ども・子育てプラザ
☎6327-5650
まで、お問い合わせください。

子育て支援グループ
あっぷるパイ
☎6329-5580
まで、お問い合わせください。

65 あっぷるパイの
「はっぴータイム」
11:00～11:30
第1水 (祝日除く) (0歳～3歳)
東淀川図書館多目的室
東淡路1-4-53

