

フリージング de 離乳食

脳の成長に必要な栄養を、バランスよく朝食に取り入れるためのフリージング術と「離乳レシピ」を紹介します。



トマト

熱湯で湯むきをして、種を取り除き、段階にあった大きさにカットして、製氷皿など保存容器に入れて冷凍する。



鶏肉

熱湯で茹でて筋を除き、段階にあった大きさにほぐし、1食分ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



ひき肉

熱湯に入れてほぐしながら茹でる。水気を切ったのちラップで棒状に包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



牛・豚薄切り

熱湯に入れて茹でる。ザルに広げて水気を切り段階に合った大きさに切って1食分ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



フリージング de 朝食レシピ(後期・完了期)

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。

鶏肉とトマトのだし煮

材料(★フリージングしたもの)

★鶏肉10g ★トマト20g
★だし汁30cc 片栗粉少々

作り方

- 1、耐熱容器に鶏肉とトマトとだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

ほうれん草の白和え

材料(★フリージングしたもの)

★ほうれん草15g 豆腐15g
★だし汁15cc しょうゆ 3滴

作り方

- 1、耐熱容器にほうれん草とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、つぶした豆腐としょうゆを加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

<材料> 2人分

食パン(8枚切り) 2枚
はちみつ 20g
きなこ 10g

<作り方>

- ☆オーブンを200℃で予熱しておく。
(保育所ではオーブンを使用していますが、おうちではトースターで代用してもOKです。)
- ①食パンは横に半分、縦に8等分くらいの大きさの短冊状に切り、天板に広げて5~10分焼く。
 - こんがり焼き色がついたら取り出す。
 - ②①をボールに移し、はちみつを絡めてきなこをまぶしたら完成です。

きなこの代わりにミルクココアをまぶしてもおいしいですよ♪



鶴満寺保育所

TEL 06-6353-8618
FAX 06-6357-2670

鶴満寺保育所

人気のおやつメニュー
“パンの耳のきなこがけ”



梅田ひまわり保育園



梅田ひまわり保育園での人気のおやつをご紹介します。

今回は『じゃが芋もち』です。甘辛く、もちりしていてお腹の持ちも良く人気です。

【じゃが芋もち】子ども10人分

材料・・・じゃが芋	3~4個	合わせ調味料④	しょうゆ	大さじ3
片栗粉	大さじ3		砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ2		みりん	大さじ1
バター	20g			

- ① 洗ったじゃが芋をラップにくるみ、お皿に乗せて4~5分電子レンジで加熱する。楊枝をさしてすと通れば熱いうちに皮をむき、マッシャーでつぶす。
- ② ①に片栗粉と牛乳を加え、手ごねでまとめる。
- ③ ②を小分けにし、手で丸めて押しつぶし成型する。
- ④ フライパンにバターを入れ、中火で熱して③を入れる。
- ⑤ 焦がさないようにフライパンを揺すりながら、両面に焼き色を付ける。
- ⑥ ⑤に合わせ調味料④を回し入れ、返しながらタレを絡めて出来上がり♪

※乳製品アレルギーのお子さんには、牛乳を豆乳に、バターをオリーブオイルに代用してもおいしく出来上がりますよ♪



梅田ひまわり保育園では随時、見学を受け付けております。お電話にてお問合せください。

梅田ひまわり保育園

Tel 06-6110-5922



園庭開放：『らんらんデー』

(当日参加自由・無料)

- 日時：新型コロナウイルス感染拡大防止のため未定
- 場所：金蘭会保育園 園庭
- 対象：6か月～未就学児迄とその保護者
- 内容：園庭の遊具や砂場でのびのび遊びましょう！
(必ず親子で遊びに来てください)
- 持ち物：帽子・水筒・着替え・おむつ・タオル等

～季節のおすすめの歌と手遊び～

月	歌	手遊び
9月	どんぐりころころ あおいそらにえをかこう 世界中の子ども達が	てのひらクレヨン パン屋さんにおかいもの
10月	こぶためきつねこ そうだったらいいのにな もりのファミリーレストラン	やきいもグーチーパー くいしんぼうのゴリラ

申込・問い合わせ 金蘭会保育園

Tel 06-6454-0800

Fax 06-6454-0802

レイモンド梅田北保育園

当園では、誕生日会を子ども一人ひとりと、誕生日の当日に行っています。また、誕生日当日の給食は、誕生日の好きな物のパースプレートが登場。子ども達は特別な一日をととても嬉しそうに過ごしています。



クレオ大阪子育て館

ベビママサロン

同じ年齢の赤ちゃんのいるママたちと赤ちゃんを遊ばせながらおしゃべりしませんか？

情報交換したり、ちょっとした心配事などは保育士や小児科の医師に相談することもできますよ。

9月16日(木) 10:00～11:30 申込締切 9月6日(月)

10月21日(木) 10:00～11:30 申込締切 10月11日(月)

11月18日(木) 10:00～11:30 申込締切 11月8日(月)

対象：生後2カ月～1歳6カ月までの親子
(大阪市在住・在勤・在学の方)

定員：6組(多数抽選)

本を読む日

子育て中でもいろいろな情報を集めたり、読みたい小説をゆっくり選んだりできる時間を作ってみませんか。

情報・図書コーナーに置いてある本を読んでおられる間、保育ボランティアスタッフが、お子様を保育室でお預かりします。

9月22日(水) 10:15～12:15 申込締切 9月12日(日)

10月26日(水) 10:15～12:15 申込締切 10月16日(土)

11月30日(火) 10:15～12:15 申込締切 11月20日(土)

対象：大阪市在住・在勤・在学の子育て中の方
定員：10名(多数抽選)

一時保育有(無料)：3カ月～小学3年生

お父さんに役立つ育児セミナー(要申込・無料)

9月12日(日)～令和4年2月13日(日) ※毎月1回実施

・実施時間 14:00～16:00

詳しくは、プラザのHPをご覧ください。

お父さんのための子育てセミナーです。パパクッキングやベビーマッサージ、育児セミナー等を実施し交流を深めます。

■場 所：北区子ども・子育てプラザ/クレオ大阪子育て館

■対 象：0才の子どもをもつお父さん

■定 員：10組(先着順) ※父母一緒に参加できます。

■参加費： 無料

■申 込： プラザ、クレオ窓口、電話にて

■一時保育：保育ボランティアが待機しています。
お母さんとお子さんの休憩室もあります。



【問合せ】北区子ども・子育てプラザ

TEL/FAX 06-6374-0870

大阪市北区本庄東 1-24-11

<http://www.osaka-kosodate.net/plaza/kita/>



中津つどいの広場ぐうぐう 06-6371-3338

豊崎つどいの広場ぐうぐう 080-4979-0909

月～金 9:30～14:30 [12:30～13:00 消毒タイム]

感染症対策として、人数制限を実施しております

<https://linktr.ee/ntgugu>



<http://nakatsu-gu2.org/>



@ntgugu #ぐうぐう写真館



中津&豊崎つどいの広場 ぐうぐう

気軽に交流できる場所を提供します（社会福祉協議会除く）。
子育て相談、情報提供を行います。ぜひご利用ください♪



子育て
サロン

※毎月月末に翌月分のサロンの開催状況を子育て支援室 Facebook に掲載しています

サロン名	開催場所	住所	開催日時
さくらんぼの会	済美福祉センター	中崎西1-6-8	第1・4月 13:30～15:00
めだかクラブ	滝川公園地域集会所	天満4-7-20	第2火 10:00～11:30
パンダクラブ	豊仁地域集会場憩の家	長柄中3-4-2	第2水 13:30～15:00
ぼっぼクラブ	中津福祉会館 2F	中津3-4-37	第2木 13:30～15:00
ひよこらぶ	西天満地域福祉センター	西天満3-12-19	第3火 10:00～11:30
きっずひろば	西天満地域福祉センター	西天満3-12-19	第1水 10:00～12:00
ハッピースマイル	菅南福祉会館	天神橋1-3-3	第4水 13:30～15:00
とよひが・うりぼうクラブ	豊崎東福祉会館老人憩の家	長柄東2-1-24	第3水 13:30～15:00
うりぼうクラブ・遊	豊崎東会館	長柄西1-1-39	第2・4月 13:30～15:00
本庄ペンギンクラブ	本庄会館 2 階	本庄東2-4-39	第4火 13:30～15:00
豊崎ふうせんクラブ	豊崎会館 2 階	豊崎4-7-1	第2金 10:00～11:30
キューピーちゃんクラブ	北天満会館	山崎町5-21	第3火 10:00～11:30
菅北アリンコちゃん	菅北福祉会館	池田町1-50	第1木 13:30～15:00
ゆずっこ	中三会館 1 階	大淀中3-12-10	第2水 10:00～11:30
カンガルーひろば(第1子0歳児)	中三会館 1 階	大淀中3-12-10	年3回開催 14:00～15:30
ほりかわ子育てサロン	堀川会館・老人憩いの家2階	同心2-8-7	偶数月第4水(12月のみ第3水) 10:00～11:30

子育て支援室

子育て支援室では、子どものことで心配な悩みごと、しつけや発達などのさまざまな相談に応じています。
その他にも「こどもとできる遊びを知りたいな～」「働きたいけどいいアイデアないかな？」等、ちょっとしたことも大歓迎です♪



06-6313-9533



kita-kosodate@city.osaka.lg.jp

