



*この情報誌は区役所の他、各子育て支援施設にも配架しています。

※この情報紙に掲載されている情報は、新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

ちょうちょとあそぼう！

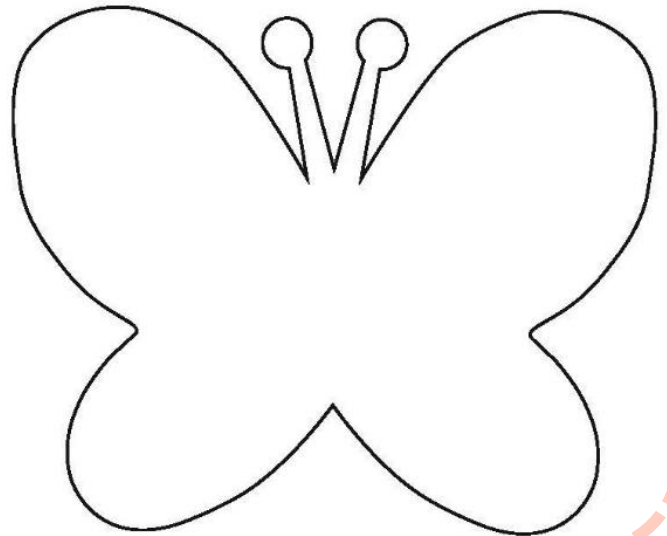
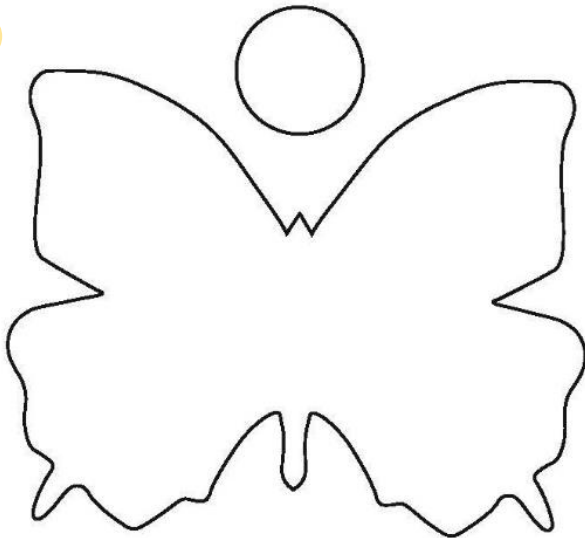
提供：一時預かり事業まめっこ・つどいの広場みつるポケット

- 材料** : ちょうちょに切った画用紙、シール、マジック、ストロー
- 作り方** : ちょうちょに切った画用紙にシールやマジックで装飾。
中央にストローを貼ったら出来上がり！
- あそび方** : ストローを持って上下させると、ちょうちょがひらひら～動きますよ。
ちょうちょと一緒に、公園に行ったり、おさんぼしたり、
いろいろ楽しんでね。

できあがり



型紙



きたの旭ヶ丘学園 手作りおもちゃ紹介



大きめのペットボトルに“お口”の穴を開けます。
ガムテープやビニールテープで動物さんの顔をかわいく作りましょう！

動物パッケン

★準備物

- ・大きめのペットボトル
- ・ペットボトルのキャップ
- ・ビニールテープまたはシール



お問い合わせ きたの旭ヶ丘学園

TEL 06-6361-8344

FAX 06-6361-8348



愛のめぐみ 保育園

フリージング de おうちごはん

味噌玉

基本の配合(1杯(200ml分))

- ・味噌 大さじ1
- ・粉末だし 小さじ1
- ・うす揚げ 適量
- ・小口ねぎ 適量

下ごしらえ

材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ、ラップで茶巾包みにし保存袋に入れて冷凍します。

→食べるときは

器に盛り、お湯を注いで溶かします。具材によって濃さが変わるのでお湯の量は好みで調整してください。

★味噌と具材を丸めて作る1食分の味噌汁の素。忙しくて朝食を作っている時間がないときに便利です。お好みの具材でアレンジしてみてください！

朝ごはんにもぴったりなフリージングレシピをご紹介します

きのこミックス

★冷凍するとうまみ成分のグアニル酸が増えてよりおいしくなります♪

下ごしらえ

しめじ、まいたけ、えのきは石づきを取って、ひと口大に切ります。保存袋に入れて、空気を抜き、なるべく薄く平らに広げて冷凍します。

→調理するときは

凍った状態のまま、炒め物や、炊き込みご飯、味噌汁、パスタなどに入れて使います。

キウイフルーツ

★凍ったまま水につけると皮がずり落とせます！

乾燥や酸化を防ぐため皮付きのまま、冷凍がおすすめです。ひとつずつラップで包み、保存袋に入れて冷凍します。

→食べるときは

凍ったまま水につけて皮をむき、半解凍で切って食べます。※完全に解凍すると果肉が崩れてしまうので注意しましょう。

● お好み焼き風いももちレシピ ●

園で人気のいも餅を、大阪のお好み焼き風にした人気のおやつメニューです。子どもたちと一緒に生地をこねても楽しいおやつです。



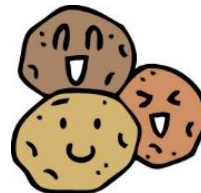
材料：15人分

- じゃがいも 600g
- キャベツ 150g
- 豚ひき肉 80g
- 片栗粉 20～40g
(ジャガイモの粘りに合わせて増やす)

作り方

- ①皮をむいたじゃがいもを蒸すか煮て柔らかくして、マッシャーでつぶす
- ②みじん切りにしたキャベツと豚ひき肉を炒める
- ③つぶした①のじゃがいもに②と片栗粉を混ぜ、まとまりが出るまで混ぜる
- ④ ③の生地を平たい丸に成形し、オープンフライパンで焼く
- ⑤出来た生地にお好みでソース、マヨネーズ、カツオ、青のりなどを乗せる

お好みでかけてください♪
お好みソース
マヨネーズ
青のり・かつお



申込・問合せ

ニチイキッズ大淀中保育園
〒531-0076
大阪市北区大淀中 3-11-32
ドムール北 3 番館 1 階
TEL：06-6442-3631
FAX：06-6442-3632

おすすめ レシピ

保育所での3時のおやつは手作りおやつもたくさんあり
子どもたちの楽しみのひとつです！
おやつメニューにはパンのアレンジメニューがいろいろ！
その中で6・7月にあるおやつメニューをご紹介します。

※量はお好みで加減してみてください。
※おうちでのおやつに、お好みの
トッピングをいろいろ考えてみるのも、
楽しいですね♡

じゃこのトースト

材料) 2人分

- 食パン(10枚切り) 1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ3
- マヨドレ 小さじ2
- 白ごま 小さじ 1/2
- 青のり 2つまみ

作り方)

- ①ちりめんじゃこは熱湯をかけてざるにあげる。
 - ②①にマヨドレ、白ごま、青のりをまぜあわせる。
 - ③食パンに②をぬり、180度にあたためたオープン(またはオープントースター)で焼き色がつくまでやき、食べやすい大きさに切る。
- ※ちりめんじゃこはツナ缶にかえてもおいしいです。

きな粉パン

材料) 2人分

- 食パン(10枚切り) 1枚
- きな粉 小さじ2
- 調整豆乳 小さじ2
- 砂糖 小さじ2

作り方)

- ①きな粉、豆乳、砂糖をまぜあわせる。
- ②食パンに①をぬり、180度にあたためたオープン(またはオープントースター)で焼き色がつくまでやき、食べやすい大きさに切る。

大阪市立 大淀保育所

大阪市北区大淀中 4-9-11
TEL・FAX 06-6458-6200

お家でおやつを作ってみよう♪

ピザトースト（※園では幼児1人あたり3/4で提供しています）



（材料）

- ・食パン 3枚
（園ではサンドッチ用パンを使用）
- ・コーン缶 大さじ1
（冷凍コーンでも可）
- ・ピーマン 1/2個
- ・ツナ水煮缶 1/2缶
（汁気を切っておく）
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 適量

（作り方）

- ①ピーマンを細切りにして、食パンの上にのせやすい長さに切る。
- ②★をボールに入れて混ぜ、食パンの上にのせる。
- ③チーズをちらして、オーブントースターで5～6分焼いたら完成♪
（機種によって焼き加減が異なるので、様子見ながら調節をしてください。）
☆玉葱やハムなど、お好みの具材をのせてもOK！



麩のラスク（4人分）



（材料）

- ・おつゆふ 20g
- ・バター 20g
（園では有塩バターを使用）
- ・砂糖 15g

（作り方）

- ①バターと砂糖を鍋またはフライパンに入れてバターを溶かし、麩を入れ絡める。
- ②クッキングシートを敷いた鉄板に、絡めた麩を平らに広げる。
- ③180℃に予熱したオーブンで7～8分焼いて、きつね色になれば完成♪
☆お好みで、きな粉やココアをかけてもまた違った味を楽しめますよ！



クオリスキッズ北梅田保育園

TEL 06-6345-5350

FAX 06-6345-5351

鶴満寺保育所 給食人気メニューレシピ 『ジャージャーうどん』

＜材料＞ 4人分

- | | | | |
|-----------|------|---------|-------|
| ・うどん | 4玉 | ・淡口しょうゆ | 大1 |
| ・豚ミンチ | 300g | ・みりん | 大1 |
| ・乾燥しいたけ | 15g | ・酒 | 大1/2 |
| ・たけのこ（水煮） | 30g | ・ごま油 | 適量 |
| ・人参 | 1/4本 | ・だし | 200ml |
| ・きゅうり | 1本 | ・赤みそ | 35g |
| ・トマト | 1/2個 | ・味の素 | 小1/2 |
| ・カットねぎ | 適量 | ・上白糖 | 大1 |
| | | ・片栗粉 | 適量 |



冷たいうどんでは
暑い夏でも食べやすく、
子どもたちに人気のメニューです♪

＜作り方＞

- ① 乾燥しいたけは水でもどし、フードプロセッサー等で粗いみじん切りにする。人参は皮をむき1cm角のサイコロ状に切り、柔らかくなるまで茹でておく。たけのこも人参と同様に1cm角のサイコロ状に切る。きゅうりはせん切り、トマトは皮を湯むし、くし形に切る。
- ② だし、赤みそ、味の素、上白糖をあわせておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚ミンチを炒める。さらに淡口しょうゆ、みりん、酒、ごま油を加え、乾燥しいたけ、人参、たけのこを入れて炒める。
- ④ ②を加え少し煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ うどんを茹で、冷水で粗熱を取る。水気をよく切ってから皿に盛り、④ときゅうり、トマトを盛り付ける。

鶴満寺保育所

TEL 06-6353-8618

FAX 06-6357-2670