

親子レストラン

目的 子育ての悩みで一番多いのが食の悩み。親子で給食を食べることで日々の味付け、盛り付けの参考にしたり、安心安全な食材で、バランスのとれた美味しい給食を食べ、親子がホッと、楽しい子育てにつながっていかれるようにする。
また、地域の親子の出会いの場として、さらに子育ての仲間が広がっていくことを目的とする。

場所 地域子育て支援センターあおぞら
開催日 毎週木曜日
時間 11:30~12:30
内容 保育園の給食を試食提供
対象 どなたでも利用できます
食数 1日6食（保育園3歳児食事量です）
料金 300円

月に1回法人評議員の内田さん（JA 横浜青壮年部）が来て、野菜の話をしてくれます♪

<提供までの流れ>

- ・あおぞら通信に開催日を記載します。
- ・食物アレルギーの方は、毎月の献立表を確認して保護者の判断でお申し込みください。
- ・地域子育て支援センターあおぞらにて、日付入りの食券を購入してください。ご希望の食数をお申込みください。電話での予約はできません。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。別日に振替られます。
- ・当日は11:30までに地域子育て支援センターあおぞらへお越しください。
- ・配膳は職員が行います。12:30までに下膳をお願いします。
- ・当日予約に空きがある場合は、当日支払で参加できます。

※感染症の拡大を防ぐため、園の都合等により、提供を中止することがあります。申込済の方にはその際はご連絡いたします。ご了承ください。

<2019年度親子レストラン年間予定>

4月	4・11・18・25日	10月	3・10・17・24・31日
5月	9・16・23・30日	11月	7・14・21・28日
6月	6・13・20・27日	12月	5・12・19・26日
7月	4・11・18・25日	1月	9・16・23・30日
8月	1・8・15・22・29日	2月	6・13・20・27日
9月	5・12・19・26日	3月	5・12・19・26日

親子レストラン通信

NO.23
2020.2



2月給食献立表

日	曜日	献立名	材料および体内での働き			
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
6	木	ごはん	鶏肉	牛乳	米	人参 こぼろ 人参 きゅうり コーン
		ちゃんこ鍋（土鍋） 味噌ドレサラダ				白根 大根 えのき豆 キャベツ
13	木	ごはん	豚肉	油揚げ	米 里芋	人参 こんにゃく かいふ
		芋煮鍋（土鍋） 即席漬け	牛乳	マカロニ		きゅうり キャベツ しめじ 長ねぎ
20	木	ごはん	鶏肉	豆腐	ちくわぶ 米	人参 白菜 大根 えのき豆
		水炊き鍋（土鍋） ブロッコリーのおかか和え	牛乳			ブロッコリー もやし
27	木	ごはん	鶏肉	油揚げ	米 きりたんぼ	こぼろ 人参 長ねぎ 舞茸
		きりたんぼ鍋（土鍋） キャベツの胡麻酢和え	麸	牛乳		しめじ 豆腐 せり キャベツ きゅうり

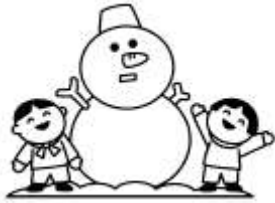
☆親子レストランお問い合わせ☆

あおぞら谷津保育園
地域子育て支援センターあおぞら
（金沢区子育てひろば私立常設園）
専用電話：045-784-0542
（受付時間 月～金曜日 9:30～15:00）
地域子育て支援センターホームページ
<http://yatsu82.com>

地図



親子レストランの空き状況や育児講座の年間スケジュールが見られます！是非ご利用ください♪



今月の給食のテーマは
「鍋」です♪保育園では
土鍋を囲んで食べます♪

ぽかぽか鍋レシピ♪

ちゃんこ鍋

材料（大人2人・子ども2人分）

鶏ひき肉	250g
パン粉	5g
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
長ねぎ	1/2本
ごぼう	1/4本
人参	小1本
大根	150g
白菜	200g
えのき	1/2袋
長ネギ	1/2本
水菜	50g

合わせだし

出し汁	1200ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1弱
醤油	大さじ1

山形県の郷土料理「芋煮」は、
庄内地方と内陸部では味も材料も
違います♪

作り方

1. 長ねぎをみじん切りにし、Aと合わせ、良くこねる
2. 材料は食べやすい大きさにきっておく。
3. 合わせだしに煮えにくい野菜から入れていき、煮えてきたら1を丸めながら入れる。
4. 肉団子に火が通ったら出来上がり！

芋煮（庄内風）

材料（大人2人・子ども2人分）

里芋	450g
豚こま	240g
こんにゃく	80g
油揚げ	2枚
人参	小1本
長ねぎ	1本
しめじ	1/2房
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1強
味噌	40g
塩	少々
水	800ml

水炊き鍋

材料（大人2人分・子ども2人分）

鶏もも肉	400g
豆腐	120g
人参	1/2本
白菜	200g
大根	150g
えのき茸	1/2房
長ねぎ	1/2本
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
かつおだし	1.2ℓ



作り方

1. 材料は食べやすい大きさにきっておく
2. 豚こまと長ねぎ以外を鍋に入れ、水を入れて煮込む
3. 肉を加え、火が通ったらネギと調味料を入れ味を調えたら出来上がり！

作り方

1. 材料は食べやすい大きさにきっておく
2. かつおだしに豆腐以外の材料を入れて煮込む
3. 豆腐を加え、調味料を入れ、味を調えたら出来上がり！

