



園だより



< 11月の聖句 >

地は お創りになったものに 満ちている。

詩編 104 篇 24 節

また戦争報道があります。イスラエル対ハマス。宗教がらみの戦争とも言われますが、被害にあうのは善良な市民。特に子どもや女性、高齢者です。子どもが泣きながら「ママー！」と叫ぶ声、瓦礫まみれで血を流して抱かれている子どもの姿も報道され、いたたまれない気持ちになります。神さまがお造りになった小さな命。そして神さまが「良し」とお造りになったものに満ちているこの世界。けれども人はその意に反します。地球温暖化は進み、大気汚染、水質汚濁等々、私たち人間による環境破壊が止まりません。そのうえ世界中で起こる戦争により奪われる尊い命が絶えません。さあどうなる？未来ある子どもと共にそのようなことについて考え、あらためて、今与えられたこの環境に感謝するとともに、戦火にある人々の苦しみと悲しみを覚え、祈り合わせたいものです。1 日も早く戦争がなくなりますようにと。平田 敬子

< 月主題および月のねがい >



- 0 歳児<みつける>お祈りやさんびかを通して心地よさを感じる。/興味、探求心が深まり、活動的になる。/たくさんの自然物に触れ、喜ぶ。
- 1・2 歳児<どれがいい>神さまを身近に感じて喜んで賛美やお祈りをする。/自分で考えたことや思ったことを言葉にして表す。/自然の恵みを感じ、また触れて遊びや生活の中に取り入れる。
- 3 歳児<深まる>神さまが全てのことを備えてくださることを知り、感謝する。/友だちと同じイメージをもって、遊びを続けることもうれしくなる。/秋の自然物を集めたり、触れたり、並べたりして楽しむ。
- 4・5 歳児<深まる>五感を通して秋の実りや季節の移り変わりを感じ、神さまへの感謝の思いを分かち合う。/思いを伝え合い遊ぶ中で、うまくいなくて困る経験や、気持ちが通じ合う喜びを感じる。/落ち葉やドングリ、枯れ枝や蔓など様々な自然の素材を身近に感じ、製作や表現に取り入れる。

<さんびか> 『 なかよくなさいと イエスさまの 』(幼児さんびか) 『 おいしい おいしい くだもの 』(幼児さんびか)

<おやつ音楽> 『 こどもクラシック なんとってピアノ名曲集 I 』



<行事>

日	月	火	水	木	金	土
	* 予告 12 月 9 日(土)は クリスマス会です。		1 避難訓練	2	3 祝日	4
5	6 月曜礼拝	7	8	9 体操教室① 012 歳児健康診断	10 収穫遠足(ほし・つき)	11
1 2	13 収穫感謝礼拝 幼児祝福式	14 誕生会	15 フリースペース ひかりのこ	16 体操教室② 345 歳児健康診断	17	18
19	20 第 1 アドベント礼拝	21	22	23 祝日	24	25
26	27 第 2 アドベント礼拝	28	29	30 おたより配布	職員の行事 2 日 3 日 北九州市保育研修大会 10 日 キリスト教保育研修 24 日 職員会議	

食慾の秋 ご家庭でも作ってみませんか？～給食献立の紹介～

★★ 開花煮★★

<材料>～4人分～木綿豆腐300g(1丁)・鶏むね肉60g・卵100g(Mサイズ2個)・人参80g(1/2本)・玉ねぎ120g(中型1個)・ちくわ2個(4g)・さやいんげん40g(1～2本)・油15g(大さじ1)・砂糖15g(大さじ1)・醤油30cc(大さじ1)・水100cc

<作り方>

- ①豆腐は水気を切り荒くつぶす。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②人参は千切り、玉ねぎは薄切り、竹輪は小口切りにする。
- ③さやいんげんは、筋を取り、茹で、小口切りにしておく。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、ちくわを入れ、しっかり炒める。
- ⑥全体に火が通ったら、水、砂糖、塩、醤油を入れ調味する。
- ⑦卵を溶き入れ、全体に火が通るまで混ぜる。
- ⑧卵に火が通ったら、さやいんげんを混ぜ合わせ、完成。

☆☆ 時短簡単サーモンシチュー ☆☆

<材料>～4人分～鮭フレーク80g・マカロニ40g・玉ねぎ120g(中型1個)・人参60g(1/2本)・しめじ40g・パセリ(乾燥)少々・固形シチューの素1箱・水250cc・牛乳300cc・油4g(小さじ1)

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、しめじは食べやすく切り分け、よく洗っておく。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒める。
- ③野菜に火が通ったら、水、牛乳を加えて煮る。
- ④水分が沸騰してきたら火を止めて、灰汁をとる。
- ⑤弱火にし、マカロニと、シチューの素を加えて、マカロニが柔らかくなるまで混ぜる。
- ⑥最後に鮭フレークを混ぜ合わせ、お皿にとりわけて、パセリを飾り入れ、完成。

★★ ひじきの含め煮 ★★

<材料>～4人分～乾燥ひじき15g(大さじ1)・人参50g(1/3本)・油揚げ・12g・いんげん(またはグリーンピース)8g(小さじ2)・水50cc・砂糖12g(小さじ4)・醤油15cc(大さじ1)・油4g(小さじ1)

<作り方>

- ①乾燥ひじきは、水で戻し、下茹でしておく。
- ②人参、油揚げを小さめの千切りにしておく。
- ③いんげんは、下茹でして、小口切りにしておく。
- ④小鍋に油をひき、ひじき、人参を炒める。
- ⑤人参に火が通ったら、水、油揚げを入れ、炒める。
- ⑥調味料を加えて、煮含める。
- ⑦最後に、いんげんを、混ぜ合わせて完成。

☆☆ かみかみサラダ ☆☆

<材料>～4人分～切干大根40g・ロースハム30g(3枚)・胡瓜60g(1/2本)・粒コーン30g(大さじ2)・人参1/3本・砂糖2g(小さじ1/2)・酢4cc(小さじ1)・醤油7cc(小さじ2弱)・すりごま4g(小さじ1)・マヨネーズ15g(大さじ1)

<作り方>

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、鍋で茹でて冷ます。
- ②胡瓜、人参は千切りにし茹でて絞っておく。
- ③ハムは、小さめの千切りにする。
- ④小鍋に砂糖、酢、醤油を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- ⑤粗熱を取り、調味料をボールへ移し、野菜とハムを和える。
- ⑥ボールに、すりごま、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。

～毎月の献立で気になるメニューがあればレシピをお渡しできますので、保育士にお声掛けください～

 おねがい・おしらせ 

・12月9日(土)はクリスマス会を予定しています。1部<ひよこ・うさぎぐみ>9:00～9:40 2部<ひつじ・ひかりぐみ>10:00～10:40 3部<つき・ほしぐみ>11:00～12:00 終了予定で入替制とします。2階ホールで、参加は各家庭大人2人とそのご兄弟姉妹です。詳細は後日別紙で配布させていただきます。是非ご予約ください。

・健康診断の日(9日と16日)はできるだけお休みのないようにご協力ください。またお子さんのことで、園医に尋ねたいことがありましたら、事前に担任保育士や主任・園長までお声掛けください。

令和5年度中期予定献立一覧表(11月分)

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	主食		献 立 名		血や肉、骨のものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		1新 ギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	糖 質 g	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
	前 おやつ	午 おやつ (※は手作り)	1	2	3	4	5	6	A	B 1							B 2	C			
16 水 木											パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 対峙粉			人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	※パン・マカロニ・小麦粉 ※卵の黄身・卵・砂糖・食塩 酢・クッキー
24 木 金	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー (酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チゲソウイ 人参	玉葱	※塩こうじ・片栗粉 上新粉・卵・砂糖・食塩 カステラ	サラダ油	444	20.2	20.5	276	1.5	1.7	162	0.19	0.4	45	
18 土 土	パン	パン	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・食塩 せんべい	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18	
20 月 月	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	※パン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28	
21 火 火	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしいも	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	※卵の黄身・砂糖・食塩 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38	
22 水 水	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	※卵の黄身・砂糖・食塩・酒 みりん・おかき	サラダ油	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14	
27 木 月	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 対峙粉 プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミニ缶・白桃缶 バナナ	※卵の黄身・砂糖・食塩 ※卵の黄身・砂糖・食塩 スプーンの素・ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32	
17 金 金	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	※片栗粉・砂糖・食塩 酢・丸ボーロ	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18	
25 土 土	パン	パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セリ キャベツ	※バゲット・卵・砂糖 ※卵の黄身・砂糖・食塩 ※卵の黄身・砂糖・食塩 ※卵の黄身・砂糖・食塩 スプーンの素・ビスケット	サラダ油 バター	451	13.6	17.7	251	1.3	2.2	229	0.22	0.33	28	
28 月 火	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	※砂糖・食塩・ふ 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	406	20.2	21	523	4.3	1.8	209	0.55	0.89	6	
30 水 木	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 対峙粉・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	※昆布・砂糖・食塩・酒 片栗粉	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11	
29 水	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	※卵の黄身・砂糖・食塩 ※卵の黄身・砂糖・食塩 ※卵の黄身・砂糖・食塩 スプーンの素・ビスケット	ピーナッツ サラダ油 クラッカー	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39	
14 火	ごはん	ごはん	森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	牛乳 固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	※砂糖・食塩・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	467	21.8	10.1	219	2	2.1	146	0.28	0.3	66	
11月は給食献立より、簡短で簡単メニューの「鶏のから揚げ塩こうじ」のご紹介です！ 鶏肉400gを食べやすく切り、塩こうじ(大さじ1)を揉みこみ、片栗粉(大さじ1)をつけ、油で揚げましょう！ 塩こうじの効果で鶏肉も柔らかくなり、味もばっちりです！是非、ご家庭でも作ってみてください。 *献立を確認の際、家庭で食べたことのない食材は、給食で食べる前に、家庭で試食を2~3回程度行ってください。 *ひかり・つき・ほし組は、土曜や種類の日などにも主食(パン・ごはん)が必要です。 *献立表についての不明な点や、気になる献立レシピについてご質問等ございましたら、お気軽にお尋ねください。											以上児	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
											平均栄養価	400	26	18	304	1.9	1.7	445	0.33	0.47	24
											未満児	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
											平均栄養価	480	23	16	338	1.7	1.6	391	0.32	0.5	21

※平均栄養価は行事食を除く