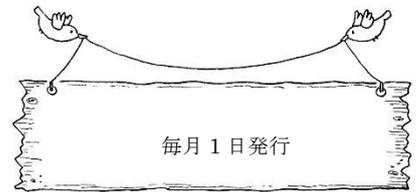




園だより



毎月1日発行

<10月の聖句>

ひとりよりも ふたりが良い

コヘレトの言葉 4編 9節

コロナ時代のソーシャルディスタンス、それを思えば今頃は、随分と人同士が関わることができるようになりました。それでも核家族が多く、少子化がすすむ現代社会、自分が幼かった昭和の頃と比べると、格段に人との関わりが減少していると感じます。近くの商店街にはシャッターが下ろされ、幼子をワゴンに乗せてお散歩に繰り出すと必ず手を振って声をかけてくださった商店街の方々も今はほとんどいなくなり、淋しく感じるのは自分だけでしょうか。ところで今もなお愛児園には多くの親子が集い、子ども同士喧嘩もしながら、それでもにぎやかに毎日を過ごせていますから、有難いことです。保護者の方々との出会いも然り。ひとりよりも二人が良い。一緒に考えたり、話をしたりする中に神さまも伴ってくださいます。保育園で出会う者同士が、何気ない一言を大切にしたり、自身顧みたりしながら、神さまによって繋がられていることに感謝して、この月も楽しみましょう。 平田 敬子

<月主題>

- 0歳児<やってみよう>保育者と一緒に祈ったりさんびかを歌ったりする。/友だちや保育者との関わりを楽しみながら、存分に遊ぶ。/季節の移り変わりを全身で感じる。
- 1・2歳児<やってみよう>保育者や友だちと一緒に祈り、讃美することを楽しむ。/好きなことや興味あることに取り組む中で、つながりを感じる。/戸外で体を動かしながら、遊びを広げていく。
- 3歳児<心はずませて>いつも神さまに守られ、力をもらっていることを感じる。/走ったり、跳んだり、踊ったり、いろいろな遊びで体を動かすことを楽しむ。/好きなことで遊ぶ中、何度も繰り返したり試したりしながら夢中になる。
- 4・5歳児<共感する>神さまがくださった自分自身、友だちの良いところ、苦手なことを知り、受け止めながら過ごす。/友だち同士考えを出し合って遊ぶ中、明日もやりたいという気持ちを持つ。/心地よい秋の自然の中、季節の変化(風や草花、虫の声など)を感じていく。

<さんびか> 『やまのかんしゃい』(おひさまおはよう) 『ひかり ひかり』(こどもさんびか)

<おやつ音楽> 『マーチパレード ~ベストオブ・マーチ~』

<行事>

日	月	火	水	木	金	土
		1 運動会総合練習①	2	3 運動会総合練習②	4	5 運動会
6	7 月曜礼拝	8 避難訓練	9	10 体操教室①	11	12
13	14 祝日	15 フリースペース	16	17 中央小見学(ほし)	18 誕生会	19 家庭推進教室
20	21 月曜礼拝	22	23	24 体操教室②	25	26 *浅生ふれあいまつり(ほし)
27	28 月曜礼拝	29	30	31 おたより配布	職員の行事 22日(火)幼児教育・キリスト教保育研修会 24日(木)職員会議 29日(火)子育て支援員研修会	

注*浅生ふれあいまつりは地域の都合により延期になる事があります。

みんなだいすき ～保育園のごはん～

たくさん食べて元気に過ごそう！

食慾の秋にぴったりのメニューをご紹介します。おうちでもぜひお試しください。

根菜カレー

<材料>大人2人子ども1人分

鶏肉 125g れんこん 75g ごぼう 60g 玉ねぎ 250g
人参 60g ジャガイモ 180g にんにく・生姜各少々
油 5g カレールウ 50g スープの素 5g スキムミルク
2.5g 水 500g



<作り方>

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②玉ねぎ、人参、ジャガイモ、れんこん、ごぼうは乱切り、生姜とにんにくは各みじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、生姜とニンニクを炒める。
- ④③に①②を加えさらに炒める。
- ⑤④に水とスープの素を入れて煮込む。
- ⑥野菜が軟らかくなったらカレールウ・スキムミルクを入れさらに煮込む。

さつまい



<材料>大人2人子ども1人分

豚肉 50g さつまいも 200g 大根 100g ごぼう 25g
人参 50g ネギ 15g 煮干し 15g 水 700g 味噌 50g

<作り方>

- ①大根、人参は乱切り。さつまいもは乱切りにして水にさらし、あく抜きをする。ごぼうは笹がきにし、水にさらして、あく抜きをする。
- ②煮干しで出汁をとり、人参、大根、ごぼうを入れ、ひと煮立ちさせ、豚肉を加えてさらにひとふき。あくを取り、半量の味噌とさつまいもを加える。
- ③野菜が煮えたら、残りの味噌を溶き入れ、ネギを加える。

きのこわかめの中華風スープ

<材料>大人2人子ども1人分

えのき茸 50g なめこ 50g 干しわかめ 3g スープの
素 5g 水 550g しょうゆ 3g 塩 0.5g 片栗粉 2.5g

<作り方>

- ①干しわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②えのき茸は石づきを除き、半分に切ってほぐす。
- ③なめこは洗って水気を切る。
- ④鍋に、水とスープの素を入れて煮立て、①②③を加える。
- ⑤④がひと煮立ちしたら、調味する。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

おさつとごまの蒸しパン

<材料>大人2人子ども1人分

ホットケーキミックス 100g 卵 40g 牛乳 50g 味噌
5g 黒ごま 5g 黒砂糖 10g さつまいも 50g

<作り方>

- ①さつまいもを7mm角のさいの目に切って水にさらす。
- ②ホットケーキミックス、牛乳、味噌、黒ごま、黒砂糖をボールに入れて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③アルミカップに入れ、蒸し器で強火15分程度蒸す。
- ④竹ぐしをさし生地がついてこなければ出来上がり。

お鍋をかき混ぜながら

「おいしくなあれ」の魔法を忘れずに♪

お知らせ：気候により、各クラス担任から、衣替えのお声掛けをさせていただきます。

ご準備をよろしくお願ひいたします。

令和6年度中期予定献立一覧表(10月分)

ナオミ愛児園

日	未満児 以上児		全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価				上段: 以上児 下段: 未満児							
	主食		献立名			午後 おやつ (*は手作り)		血や肉、骨のもと 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		エネルギー Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	食物 繊維 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
	1	2	3	4		5	6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg												
1 火	29 火	ごはん	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	ゼリー	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキム粉	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜	米・レジャイも・卵 スープの具・醤油・酒 みりん・ゼリー	サラダ油 すりごま マヨネーズ	429	16.6	20.2	295	1.4	2.5	147	0.28	0.43	35	
2 水	31 木	パン	パン	炒めビーフン バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロース・ビーフン スープの具・醤油・サブレ	サラダ油	426	15.6	15.1	206	0.8	1.4	135	0.38	0.38	28	
		ごはん	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し だし昆布・アボカド	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	410	21.9	23.8	378	1.8	1.9	149	0.15	0.5	41	
		ごはん	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳 煮干し	ほうれんそう	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油	329	20.5	12.9	289	6.5	1.3	7217	0.32	1.24	31	
		ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とおおさのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し おおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油 白ごま	457	21.5	13.6	322	5.5	1.2	5804	0.32	1.11	26	
7 月	21 月	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 ネットケキックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	405	20.5	17.3	331	1.8	1.4	152	0.34	0.37	11	
		ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳	鶏肉・厚揚げ 味噌 油揚	牛乳・スキム粉 煮干し・だし昆布 アボカド・飲むヨーグルト	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース さつまいも・こんにゃく	サラダ油	393	15.4	11	407	7.6	1.7	227	0.12	0.54	45	
		ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳	鯖	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チゲソイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ドーナッツ	サラダ油	493	21.8	24	296	2	2.3	312	0.27	0.49	29	
		ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの具・砂糖・おかき	サラダ油	383	18.2	16.3	279	1.8	1.6	371	0.2	0.39	14	
		パン	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロース・パンネ・ソイミート かつお・醤油・スープの具 せんべい	サラダ油	359	15.3	12.4	215	1.4	1.7	127	0.27	0.35	19	
		パン	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳	豚肉 卵 黄粉	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロース・春雨・醤油 スープの具・片栗粉・砂糖	サラダ油 ごま油	378	18.2	13.8	264	1.7	1.8	204	0.33	0.41	19	
		ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにゃく・昆布 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	321	16.3	13	267	1.7	1.8	188	0.17	0.36	7	
		パン	パン	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中露めん・ウスターソース スープの具・あられ	サラダ油	386	16.5	12.8	206	1.1	2.1	103	0.34	0.35	15	
19 土	26 土	パン	パン	森のごはん・豚ヒレのたった揚げ・野菜が 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	牛乳	油揚 豚ヒレ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	しめじ・生椎茸 キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉	サラダ油	537	23.3	15.9	178	2.3	2.4	280	0.86	0.46	42	
18 金													501	22.1	16.4	241	1.9	2.1	267	0.73	0.51	35	

10月10日は目の愛護デーです。目の粘膜を保護する「ビタミンA」は緑黄色野菜に多く含まれています。
人参、かぼちゃ、ブロッコリーなど、緑黄色野菜を上手に取り込んで、目の健康も維持していきましょう！
10月7日(土)は運動会のため、給食はありません。給食はおやつとして、お土産に変えさせていただきます。ご了承下さい。
*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、お気軽に給食室までお尋ねください。



以上児	基準量	平均栄養価	未満児	基準量	平均栄養価
	15	12		15	11
	400	26	480	23	16
	394	17.7	499	19.5	17.4
	270	2.1	200	2.3	1.5
	225	1.6	200	1.5	1.5
	0.28	0.35	0.25	0.3	0.20
	0.28	0.44	0.27	0.47	0.20

*平均栄養価は行事食を除く