

# 7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	日					
2	月	牛乳 ビスケット	筑前煮・青菜のおひたし・じゃことひじきの佃煮		ご飯	牛乳 ミックスフルーツ ☆
3	火	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・和風サラダ・かぼちゃの煮つけ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
4	水	牛乳 クラッカー	八宝菜・ししゃもの味噌干し・中華きゅうり・果物		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
5	木	牛乳 せんべい	豚肉とナスの味噌炒め・春雨の酢の物・手作りふりかけ		ご飯	牛乳 チーズパンサンド☆
6	金	牛乳 クッキー	誕生日ランチデー(ビビンバ・天の川そうめん汁・ゼリー)	×		牛乳 小魚 せんべい
7	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
8	日					
9	月	牛乳 おかき	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・果物		ご飯	牛乳 アイスクリーム
10	火	牛乳 カステラ	魚の南蛮漬け・ひじきとじゃこの中華風和え とうがんのすまし汁		ご飯	牛乳 ごまクラッカー ☆
11	水	牛乳 クラッカー	厚揚げの和風あんかけ かぼちゃの味噌汁・果物		わかめ ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
12	木	牛乳 ビスケット	テンペ入りかきあげ・キャベツの土佐酢和え わかめスープ		ご飯	カルピス 昆布 おかき
13	金	牛乳 クッキー	夏野菜のそぼろ煮・青菜のおかか和え・納豆・果物		ご飯	牛乳 きな粉おはぎ ☆
14	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん・果物	×		牛乳 せんべい
15	日					
16	月					
17	火	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・じゃこと干切り野菜のサワー・果物		梅ご飯	牛乳 チーズ おかき
18	水	牛乳 ジャムパン	魚のチリソースかけ・野菜のソテー トマトとねぎのスープ		ご飯	牛乳 ビタミンクッキー ☆
19	木	牛乳 クラッカー	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 バナナロール
20	金	牛乳 クッキー	ちくわの磯辺揚げ・青菜のサラダ・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 ゆでとうもろこし ☆
21	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 せんべい
22	日					
23	月	牛乳 クラッカー	豚肉の冷しゃぶ・切り干し大根の和風サラダ かぼちゃスープ		ご飯	牛乳 シュガーサンド ☆
24	火	牛乳 カステラ	魚のムニエル・ラタトゥイユ・グリーンポテト ミニゼリー		ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
25	水	牛乳 ビスケット	ハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 クッキー
26	木	牛乳 せんべい	鶏肉のすき焼き煮・もずくの酢の物・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
27	金	牛乳 クッキー	マーボーナス・焼きししゃも・華風和え・果物		ご飯	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
28	土	牛乳 クラッカー	肉みそうどん・果物	×		牛乳 せんべい
29	日					
30	月	牛乳 ビスケット	豚肉と野菜の中華炒め・かぼちゃの煮物・もずくスープ 果物		とうもろこし ご飯	牛乳 わらび餅 ☆
31	火	牛乳 ジャムパン	魚のカレーしょうゆ焼き・五目和え・金時煮豆・果物		ご飯	カルピス 昆布 せんべい

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# ～夏の食べ物を味わおう～

夏野菜がおいしい時季になります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、この季節に必要なビタミン・ミネラル・水分をたくさん含んでいます。また、ほのかな酸味や苦味で清涼感が得られます。家庭でも、今が旬の夏野菜を食卓に取り入れて、上手に栄養補給しましょう。園の菜園でも、きゅうり、トマト、ナス、オクラ、とうもろこし、枝豆、などの夏野菜を栽培し、子ども達は野菜の成長や収穫を楽しみにしています。

岡山地域の野菜を紹介します。

## とうがん(冬瓜)



県南の瀬戸内沿岸地域の牛窓地区が特産です。出荷期限は6月～10月で、特に7月～8月がピークとなる野菜です。収穫してから玉のままなら常温で2～3カ月は、品質を落とさず保存できる(冬までもつ)ことから、この名がつけられています。今月の給食では、すまし汁に使用します。

## ナス



岡山市の野菜の中でもっとも産出額が多い品目で、南部の開拓地を中心に栽培されています。特に灘崎地区は栽培が盛んで、全国ブランドである「備南の千両ナス」は、全国有数の品質を誇ります。味にクセがないので、油と一緒に炒めたり、天ぷらにしたり、ぬか漬けにしたり、いろいろな料理に使われます。今月の給食ではマーボーナスや、ラタトゥイユなどに使用します。

## トマト



県中北部の涼しい高原地帯を中心に栽培され、昼と夜の温度差により、ぐんぐんとうまみと栄養を増やしていきます。今月の給食ではラタトゥイユや付け合わせに使用します。

## 玉ねぎ



岡山市の藤田地区の玉ねぎは、干拓地特有の土質から貯蔵性がよく、高い市場評価を受けています。収穫時期は5月～10月。一年を通して給食でもおなじみの食材です。

## きゅうり



岡山市では、建部地区を中心に栽培が行われています。今月の給食では、酢の物や和え物、サラダなどに使用します。

参照：農林水産省「農産物たんけん隊」、岡山県「おokayamaの農林水産物」「岡山地域の野菜」、岡山市「岡山市の農林水産業」

# とうもろこしごはん



【材料】

米……………300g(2合)  
生とうもろこし…120g(1/2本)  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
- ② 生とうもろこしは皮を剥き、包丁で実をそぎ落とし、バラバラにする。
- ③ 炊飯器に米、塩、しょうゆを入れ、規定量の水を加えて②をのせ、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、10～15分蒸らし、全体をふっくら混ぜる。