

Thyme Time Restaurant

No.15 2010/12/21 おおぞら幼稚園

今年も間もなく暮れようとしています。明日が一番風間の短い日です。冬至を境に、だんだん昼の時間が長くなってきます。昔、北欧の人々が「光の生まれる日」と考えたのはわかります。しかし、本格的な寒さはこれからです。たくさん食べて、楽しい冬休みを過ごして下さい。

1月19日	ほうれん草炒飯	米・玄米・ほうれん草・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ・えのき・長葱・玉葱・にんにく・生姜・ハム・塩・コショウ・醤油・酒・ごま油・サラダオイル
(水)	豚肉とさつまいの炒め物	豚肉・さつまい・いんげん・万能ねぎ・にんにく・酒・醤油・豆板醤・ハチ味噌・みりん・三温糖・サラダオイル
	きゅうりとヤーコンの ごまドレッシングサラダ	きゅうり・ヤーコン・赤ピーマン・蓮根・サニーレタス・白ごま・醤油・米酢・三温糖・ごま油
	もやしと舞茸のスープ	もやし・舞茸・人参・大根・三つ葉・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん
	季節の果物	
1月20日	シーフードトマトソーススパゲティ	スパゲティ・帆立・いか・海老・玉葱・にんにく・パセリ・塩・コショウ・三温糖・白ワイン・ダイストマト・オレガノ・バジル・バター・オリーブオイル
(木)	チキンのチーズ照り焼き	鶏肉・チーズ・パセリ・酒・みりん・三温糖・醤油
	大根のバジルドレッシングサラダ	大根・ブロッコリースプラウト・赤パプリカ・黄パプリカ・サニーレタス・レタス・フリルレタス・バジル・白ワイン・ピネガー・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル
	白菜ときゃべつのスープ	白菜・きゃべつ・人参・玉葱・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	
1月21日	豚たま丼	米・玄米・豚肉・玉葱・椎茸・人参・長葱・三つ葉・卵・昆布・鰹節・三温糖・酒・醤油・みりん・サラダオイル
(金)	五目豆	大豆・干し椎茸・牛蒡・人参・いんげん・こんにゃく・昆布・鰹節・三温糖・塩・酒・醤油・薄口醤油・みりん
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ・きゅうり・赤ピーマン・かぶ・昆布・鰹節・三温糖・塩・薄口醤油・米酢
	菜ばなと筍の味噌汁	菜ばな・筍・えのき・厚揚げ・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	きな粉ドーナツ	薄力粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・塩・三温糖・きな粉・サラダオイル
1月25日	卵と鶏そぼろのご飯	米・玄米・卵・鶏挽肉・生姜・万能ねぎ・鰹節・三温糖・塩・醤油・酒・みりん・サラダオイル
(火)	蓮根入り豆腐ハンバーグ	豆腐・合挽肉・蓮根・玉葱・長葱・人参・ひじき・生姜・パン粉・薄力粉・卵・塩・コショウ・酒・みりん・三温糖・醤油
	ほうれん草と玉葱のマヨネーズ和え	ほうれん草・玉葱・赤ピーマン・きゃべつ・紫きゃべつ・昆布・鰹節・三温糖・醤油・マヨネーズ
	かぶとなすの味噌汁	かぶ・なす・人参・小松菜・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	季節の果物	
1月26日	雑穀シーフードドリア	米・玄米・赤米・麦・きび・帆立・いか・海老・人参・椎茸・玉葱・コーン・パセリ・グラナダダーノ・薄力粉・牛乳・生クリーム・三温糖・塩・コショウ・バター・サラダオイル
(水)	チキンのマスタードフライ	鶏肉・パセリ・グラナダダーノ・パン粉・卵・粒マスタード・薄力粉・塩・コショウ・サラダオイル
	ユリ根入り水菜とレタスのサラダ	ユリ根・水菜・レタス・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・にんにく・黒オリーブ・塩・コショウ・三温糖・米酢・オリーブオイル
	人参と雪菜のスープ	人参・雪菜・白菜・パセリ・ベーコン・鶏がら・塩・コショウ・バター・サラダオイル
	季節の果物	
1月27日	坦々麺	麺・豚挽肉・ターツァイ・赤ピーマン・長葱・にんにく・生姜・鶏がら・豚骨・塩・コショウ・醤油・味噌・ハチ味噌・豆板醤・白練りごま・白ごま・ごま油・サラダオイル
(木)	もやしときくらげのチャンプル	豆腐・もやし・きくらげ・人参・玉葱・鰹節・塩・コショウ・薄口醤油・酒・みりん・サラダオイル
	トマトと大根のサラダ	トマト・ミニトマト・大根・貝割れ大根・レタス・サニーレタス・三温糖・塩・コショウ・黒酢・醤油・ごま油
	みかん寒天と白玉団子	みかん100%ジュース・白玉粉・寒天・上白糖
1月28日	きゃべつとベーコンのピラフ	米・玄米・ベーコン・きゃべつ・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・塩・コショウ・バター・サラダオイル
(金)	ミラノ風カツレツ	牛肉・トマト・パセリ・にんにく・玉葱・卵・薄力粉・グラナダダーノ・パン粉・牛乳・ダイストマト・塩・コショウ・バジル・白ワイン・トマトケチャップ・オリーブオイル・サラダオイル
	白菜ときょうりの コールスローサラダ	白菜・きゅうり・人参・紫きゃべつ・きゃべつ・コーン・三温糖・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・サラダオイル
	さつまいのポターージュスープ	さつまい・玉葱・長葱・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・牛乳・生クリーム
	季節の果物	
2月1日	しらすとわかめの炒飯	米・玄米・しらす干し・わかめ・人参・長葱・筍・椎茸・万能ねぎ・塩・コショウ・薄口醤油・ごま油・サラダオイル
(火)	ヤーコン入り肉団子黒酢あん	豚挽肉・ヤーコン・蓮根・人参・長葱・玉葱・生姜・卵・片栗粉・パン粉・白ごま・鶏がら・酒・醤油・塩・コショウ・黒酢・三温糖・ごま油・サラダオイル
	りんごと春雨のサラダ	春雨・りんご・きゅうり・きくらげ・サニーレタス・コーン・三温糖・塩・コショウ・米酢・薄口醤油・ごま油
	チンゲン菜と大根のスープ	チンゲン菜・大根・赤ピーマン・えのき・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん
	季節の果物	
2月2日	牛肉ときこのスパゲティ	スパゲティ・牛肉・玉葱・ふなしめじ・ブナビー・舞茸・椎茸・エリンギ・万能ねぎ・にんにく・塩・コショウ・醤油・酒・バター・サラダオイル
(水)	カリフラワーとウィンナーの チーズ焼き	ウィンナー・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱・人参・パセリ・グラナダダーノ・パン粉・塩・コショウ・生クリーム・サラダオイル
	パプリカとレタスのサラダ	赤パプリカ・黄パプリカ・セロリ・きゅうり・レタス・サニーレタス・リーフレタス・ミニトマト・にんにく・アンチョビ・塩・コショウ・三温糖・米酢・サラダオイル
	貝割れ大根とほうれん草のスープ	貝割れ大根・ほうれん草・人参・玉葱・白菜・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	
2月3日	帆立貝柱といかの炊き込みご飯	米・玄米・帆立貝柱・いか・海老・干し椎茸・筍・人参・小松菜・わかめ・昆布・鰹節・三温糖・塩・薄口醤油・酒・みりん
(木)	おからのシンプルフライ	おから・じゃが芋・玉葱・人参・ウィンナー・卵・牛乳・薄力粉・塩・コショウ・昆布・鰹節・みりん・片栗粉・酒・醤油・サラダオイル
	きゅうりとえのきのサラダ	きゅうり・えのき・ふなしめじ・ブナビー・赤ピーマン・生姜・米酢・三温糖・塩・醤油・ごま油
	豚肉と玉葱の味噌汁	豚肉・大根・人参・長葱・油揚げ・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	りんごとさつまいのケーキ	りんご・さつまい・卵・薄力粉・ベーキングパウダー・牛乳・生クリーム・三温糖・バター
2月4日	根菜のカレーライス	米・玄米・鶏肉・人参・さつまい・蓮根・玉葱・いんげん・生姜・にんにく・セロリ・鶏がら・カレーパウダー・コリアンダー・クミン・パプリカ・ターメリック・シナモン・カルダモン・ナツメグ・クロウブ・ガラムマサラ・薄力粉・ダイストマト・塩・コショウ・トマトケチャップ・バター・サラダオイル
(金)	コーンと枝豆のバターソテー	コーン・枝豆・赤ピーマン・ほうれん草・ベーコン・塩・コショウ・バター・サラダオイル
	きゃべつと水菜のサラダ	きゃべつ・水菜・トマト・ミニトマト・きゅうり・サニーレタス・三温糖・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・サラダオイル
	パイナップルラッシー	パイナップル・ヨーグルト・牛乳・上白糖
	季節の果物	