

# Thyme Time Restaurant

No.16 2011/12/20 おおぞら幼稚園

まもなくクリスマスとお正月、子ども達には一年で一番楽しい時です。食べ物と健康について、しっかり教えて下さい。世界中で多くの子ども達が飢えて苦しんでいる事も。

1月24日	五穀米ときのこのガーリックピラフ	米・玄米・赤米・押し麦・きび・椎茸・舞茸・ふなしめじ・ブナピー・マッシュルーム・玉葱・赤ピーマン・にんにく・パセリ・バター・塩・粗挽コショウ・サラダオイル
(火)	ミラノ風カツレツ	牛肉・玉葱・トマト・ダイストマト・にんにく・パセリ・バジル・グラナパダーノ・卵・牛乳・薄力粉・パン粉・白ワイン・トマトケチャップ・塩・コショウ・サラダオイル・オリーブオイル
	手作りカッターチーズとレタスのサラダ	レタス・フリルレタス・サニーレタス・サラダ菜・赤パプリカ・きゅうり・ブロッコリースプラウト・にんにく・牛乳・黒オリーブ・レモン果汁・米酢・三温糖・グレープシードオイル・塩・コショウ
	きゃべつとウィンナーのスープ	きゃべつ・ウィンナーソーセージ・人参・玉葱・パセリ・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	
1月25日	筍と油揚げの炊き込みご飯	米・玄米・筍・人参・干し椎茸・油揚げ・万能葱・昆布・鰹節・三温糖・薄口醤油・酒・みりん・塩
(水)	ハンバーグ ごま味噌ソース	豚挽肉・玉葱・生姜・卵・パン粉・酒・醤油・三温糖・米酢・味噌・黒ごま・バター・コショウ
	紫芋のサラダ	紫芋・さつまいも・蓮根・水菜・貝割れ大根・フリルレタス・レタス・にんにく・三温糖・りんご酢・塩・コショウ・サラダオイル
	いんげんと白菜の味噌汁	いんげん・白菜・玉葱・人参・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	季節の果物	
1月26日	煮豚ラーメン	麺・豚肉・長葱・生姜・にんにく・焼き海苔・昆布・煮干し・醤油・三温糖・酒・みりん・豚骨・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
(木)	もやしときくらげのチャンプル	もやし・きくらげ・人参・玉葱・木綿豆腐・万能葱・鰹節・薄口醤油・酒・みりん・塩・コショウ・サラダオイル
	サラダほうれん草と紫きゃべつの黒酢ドレッシングサラダ	サラダほうれん草・りんご・サニーレタス・紫きゃべつ・きゅうり・大根・白ごま・三温糖・黒酢・醤油・塩・コショウ・ごま油
	季節の果物	
1月27日	シーフードとコーンのバターライス	米・玄米・いか・えび・帆立・玉葱・赤ピーマン・コーン・パセリ・にんにく・バター・塩・コショウ・サラダオイル
(金)	インカのめざめのコロッケ	インカのめざめ・豚挽肉・玉葱・人参・バター・薄力粉・卵・パン粉・トマトケチャップ・ソース・塩・コショウ・サラダオイル
	水菜とパプリカのサラダ	水菜・赤パプリカ・黄パプリカ・トマト・レタス・きゅうり・セロリ・にんにく・黒オリーブ・米酢・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル
	人参と雪菜のミルクスープ	人参・雪菜・白菜・鶏肉・パセリ・鶏がら・バター・牛乳・塩・コショウ・サラダオイル
	りんごのコンポート入りゼリー	りんご100%ジュース・りんご・上白糖・白ワイン・レモン果汁・ゼラチン
1月31日	ベーコンとしめじのピラフ	米・玄米・ベーコン・ふなしめじ・人参・玉葱・赤パプリカ・パセリ・バター・塩・コショウ・サラダオイル
(火)	米粉グラタン	マカロニ・鶏肉・玉葱・ブナピー・ブロッコリー・パセリ・白ワイン・米粉・牛乳・グラナパダーノ・バター・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	ベビーリーフといかのサラダ	ベビーリーフ・いか・赤ピーマン・レタス・リーフレタス・きゃべつ・三温糖・醤油・レモン果汁・酒・塩・コショウ
	春菊と玉葱のスープ	春菊・玉葱・人参・白菜・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	
2月1日	鮭と長葱の炒飯	米・玄米・鮭・長葱・レタス・生姜・にんにく・白ごま・塩・コショウ・サラダオイル・ごま油
(水)	酢鶏	鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・筍・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・きくらげ・卵・片栗粉・三温糖・酒・醤油・トマトケチャップ・米酢・塩・コショウ・サラダオイル・ごま油
	カリフラワーとセロリのサラダ	カリフラワー・セロリ・じゃが芋・人参・赤ピーマン・きゅうり・白ごま・マヨネーズ・味噌・塩・コショウ
	チンゲン菜とたもぎ草のスープ	チンゲン菜・エリンギ・たもぎ草・長葱・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・塩・コショウ
	季節の果物	
2月2日	梅と鰹節のご飯	米・玄米・梅干・鰹節・焼き海苔・万能葱・白ごま・昆布・塩
(木)	牛蒡とさつまいものかき揚げ	牛蒡・さつまいも・人参・青のり・薄力粉・片栗粉・卵・昆布・鰹節・醤油・みりん・塩・サラダオイル
	かぶとトマトの和風サラダ	かぶ・トマト・ミニトマト・きゅうり・蓮根・水菜・大葉・三温糖・醤油・みりん・米酢・昆布・鰹節
	豚肉と小松菜の味噌汁	豚肉・木綿豆腐・小松菜・人参・玉葱・長葱・煮干し・鰹節・昆布・味噌・サラダオイル
	ごまプリン	黒練りごま・三温糖・牛乳・生クリーム・ゼラチン
2月3日	えびと帆立のトマトクリームパスタ	リングイネ・えび・帆立・ベーコン・玉葱・にんにく・パセリ・バター・三温糖・白ワイン・ダイストマト・バジル・生クリーム・牛乳・グラナパダーノ・塩・コショウ・オリーブオイル
(金)	チキンのマスタードマヨネーズ焼き	鶏肉・パセリ・粒マスタード・マヨネーズ・三温糖・薄力粉・塩・粗挽コショウ
	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
	豆苗とほうれん草のスープ	豆苗・ほうれん草・玉葱・人参・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	