

Thyme Time Restaurant

No.12 2016/10/26 おおぞら幼稚園

ランチの果物（柿・りんご・梨など）は、皮をむかずに切っています。皮がついていると食べられない子もいます。果物の多くは、皮にも栄養が含まれています。中には身よりも多くの栄養分があるものもあります。それは野菜についても同じです。少し食べすらいですが慣れると皮もおいしいと思います。ミカンは皮をむいても、白いモヤモヤしたものを（アルベド）にも栄養は含まれていますし、食物繊維としての働きもあります。できるだけ皮も食べましょう。

10月31日 (月) 年少 自然探索	きゃべつとベーコンのピラフ チーズインポークカツ スティックセニョールのサラダ 白い野菜のスープ スチューベン（ぶどう）	米・玄米・ベーコン・きゃべつ・玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ・塩・コショウ・バター・サラダオイル 豚肉・人参・いんげん・大葉・パセリ・スライスチーズ・卵・塩・コショウ・薄力粉・パン粉・サラダオイル スティックセニョール・きゅうり・レタス・赤パプリカ・トマト・玉葱・塩・コショウ・レモン果汁・米酢・三温糖・オリーブオイル 白菜・じゃが芋・蓮根・玉葱・白舞茸・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん
11月1日 (火) 年中 自然探索	梅とわかめの黒豆入りご飯 長芋と鶏肉の煮物 焼きエリンギの 大葉ドレッシングサラダ なすと干し海苔の味噌汁 あかね（りんご）	米・玄米・ケール（黒きゃべつ）・人参・万能葱・梅干し・わかめ・黒豆・昆布・鰹節・塩・薄口醤油 鶏肉・長芋・蓮根・牛蒡・ぶなしめじ・人参・枝豆・干し椎茸・昆布・鰹節・味噌・三温糖・酒・醤油・みりん・サラダオイル エリンギ・ケール（カーリー）・ケール（スカレット）・レタス・貝割れ大根・ぶのり・木綿豆腐・大葉・塩・コショウ・三温糖・米酢・醤油・サラダオイル なす・小松菜・干し海苔・玉葱・煮干し・昆布・鰹節・味噌
11月2日 (水) 年長 自然探索	豚肉とチンゲン菜の炒飯 たらの甘酢あんかけ 赤かぶの中華サラダ 黒きゃべつと白菜のスープ シナノゴールド（りんご）	米・玄米・豚肉・玉葱・人参・ケール（スカレット）・長葱・チンゲン菜・椎茸・塩・コショウ・醤油・サラダオイル たら・長葱・玉葱・人参・赤ピーマン・ケール（カーリー）・干し椎茸・薄力粉・片栗粉・塩・コショウ・酒・米酢・醤油・三温糖・鶏がら・ごま油・サラダオイル 赤かぶ・大根・きゅうり・レタス・トマト・大葉・鰹節・塩・三温糖・醤油・米酢・ごま油 ケール（黒きゃべつ）・白菜・大根・人参・玉葱・えのき・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん
11月4日 (金)	キャロットライスのクリーム添え チキンバルサミコンソテー ケールとピーツのサラダ 小松菜とコーンのスープ ラ・フランス（洋梨）	米・玄米・ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・赤ピーマン・パセリ・ローリエ・薄力粉・牛乳・生クリーム・バター・塩・コショウ・三温糖・サラダオイル 鶏肉・ブロッコリー・にんにく・ガーリックパウダー・塩・コショウ・セージ・タイム・バジル・オレガノ・ローズマリー・鶏がら・バルサミコ酢・醤油・レモン果汁・オリーブオイル ケール（コラード）・玉葱・人参・トマト・リーフレタス・ピーツ・黄パプリカ・きゅうり・塩・コショウ・三温糖・レモン果汁・米酢・オリーブオイル 玉葱・人参・大根・小松菜・コーン・豆苗・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
11月8日 (火)	油揚げと蓮根の炊き込みご飯 しらすとケールのかき揚げ ほうれん草とささぎの味噌マヨネーズ和え 丘ひじきと春菊のお吸い物 季節の果物	米・玄米・鶏肉・蓮根・人参・こんにゃく・干し椎茸・万能葱・油揚げ・昆布・鰹節・塩・三温糖・酒・薄口醤油・みりん ケール（スカレット）・ケール（カーリー）・ピーツ・牛蒡・玉葱・しらす干し・卵・薄力粉・片栗粉・昆布・鰹節・醤油・みりん・サラダオイル ほうれん草・ささぎ・きゅうり・大根・赤パプリカ・いか・昆布・鰹節・マヨネーズ・醤油・三温糖・味噌 素麺・丘ひじき・春菊・人参・長葱・昆布・鰹節・塩・酒・薄口醤油・みりん
11月9日 (水)	きくらげと卵の炒飯 えびとブロッコリーのチリソース もやしと大根のナムル もすくど長葱のスープ 季節の果物	米・玄米・豚肉・白菜・ターツアイ・生きくらげ・ぶなしめじ・赤ピーマン・長葱・卵・塩・コショウ・酒・醤油・サラダオイル えび・ブロッコリー・ケール（コラード）・玉葱・ぶなしめじ・椎茸・長葱・にんにく・生姜・卵・薄力粉・片栗粉・塩・酒・三温糖・醤油・米酢・トマトケチャップ・鶏がら・ごま油・サラダオイル もやし・大根・きゅうり・人参・赤パプリカ・長葱・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・醤油・白ごま・ごま油 もすく・にら・玉葱・人参・長葱・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん
11月10日 (木)	いかと帆立のペペロンチーノ かぼちゃクロック 手作りカッテージチーズと トマトのサラダ 冬瓜とケールのスープ 季節の果物	スパゲティ・いか・帆立・玉葱・きゃべつ・エリンギ・ブナビー・ぶなしめじ・赤パプリカ・黒オリーブ・バジル・パセリ・にんにく・塩・コショウ・バター・オリーブオイル・サラダオイル 豚挽肉・かぼちゃ・玉葱・人参・卵・薄力粉・塩・コショウ・パン粉・サラダオイル トマト・ミニトマト・水菜・レタス・きゅうり・ブロッコリースプラウト・ケール（スカレット）・ケール（カーリー）・にんにく・牛乳・塩・コショウ・レモン果汁・米酢・三温糖・グレープシードオイル ベーコン・冬瓜・大根・玉葱・人参・ケール（コラード）・鶏がら・塩・コショウ・白ワイン
11月11日 (金)	豆腐そぼろ丼 しめじと豚肉の炒め物 きゅうりとコリンキーの浅漬け えのきととうろ昆布の味噌汁 人参蒸しパン	米・玄米・鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・長葱・干し椎茸・万能葱・生姜・焼き海苔・みりん・三温糖・醤油・サラダオイル 豚肉・きゃべつ・玉葱・黒大根・ケール（黒きゃべつ）・ピーマン・赤ピーマン・ぶなしめじ・エリンギ・人参・生姜・バター・昆布・鰹節・塩・コショウ・酒・醤油・サラダオイル きゅうり・コリンキー・白菜・オクラ・人参・昆布・塩 えのき・玉葱・かぶ・三つ葉・昆布・鰹節・煮干し・味噌 人参・卵・上白糖・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・サラダオイル