

# Thyme Time Restaurant

No.7 2016/7/19 おおぞら幼稚園通

地物が出回り、野菜がおいしい時期になりました。子ども達が野菜好きになる一番良い方法は「自分で育てる」ことです。多くの野菜はプランターでも育てられます。夏休み中、家で試してみませんか？まだ間に合う野菜がいろいろあります。

|       |                        |  |
|-------|------------------------|--|
| 8月22日 | 梅とわかめの雑穀ご飯             | 米・玄米・大豆・黒大豆・小豆・きび・ひえ・あわ・赤米・黒米・玄米・もち玄米・押麦・青玄米・はだか麦・米粒麦・もち胚芽米・梅干し・わかめ・人参・小松菜・万能葱・黒ごま・昆布・鰹節・塩 |
| (月)   | かぼちゃと鶏肉のチーズ焼き          | 鶏肉・かぼちゃ・スライスチーズ・赤ピーマン・玉葱・きゃべつ・塩・コショウ・味噌・酒・みりん・三温糖・サラダオイル                                   |
| 自然探索  | いんげんとブナビの和風サラダ         | いんげん・ブナビー・きゅうり・レタス・水菜・トマト・ミニトマト・三温糖・醤油・みりん・米酢・昆布・鰹節  |
| 年少組   | 冬瓜と玉葱の味噌汁              | 冬瓜・ほうれん草・玉葱・人参・長葱・煮干し・味噌・昆布・鰹節   |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月23日 | にらと肉そぼろの混ぜご飯           | 米・玄米・豚挽肉・にら・玉葱・人参・小松菜・椎茸・長葱・生姜・にんにく・味噌・八丁味噌・三温糖・酒・醤油・塩・コショウ・みりん・ごま油・サラダオイル                 |
| (火)   | 厚揚げの八宝炒め               | 鶏肉・木綿豆腐・玉葱・エリンギ・干し椎茸・白菜・人参・筍・さくらげ・絹さや・鶏がら・塩・コショウ・生姜・片栗粉・薄力粉・三温糖・酒・醤油・ごま油・サラダオイル            |
| 自然探索  | トマトととうもろこしのサラダ         | トマト・ミニトマト・とうもろこし・きゅうり・レタス・人参・鰹節・三温糖・醤油・米酢・塩・ごま油  |
| 年中組   | 空芯菜と椎茸のスープ             | 空芯菜・椎茸・ケール・人参・玉葱・長葱・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん  |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月24日 | ピッツァ マルグリータ            | 玉葱・にんにく・バジル・ダイストマト・ローリエ・トマトケチャップ・塩・強力粉・薄力粉・ドライイースト・牛乳・オリーブオイル・サラダオイル・ピザ用チーズ                |
| (水)   | チキンのカレーマヨ揚げ            | 鶏肉・マヨネーズ・カレー粉・塩・コショウ・卵・薄力粉・片栗粉・サラダオイル  |
| 自然探索  | ラディッシュとズッキーニのイタリアンサラダ  | きゅうり・ラディッシュ・ズッキーニ・黄パプリカ・サニーレタス・フリルレタス・スナップえんどう・トマト・いんげん・三温糖・塩・コショウ・米酢・黒オリーブ・オリーブオイル        |
| 年長組   | 人参と豆苗のスープ              | 人参・豆苗・玉葱・水菜・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル  |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月25日 | 冷麦                     | 麺・きゅうり・わかめ・ミニトマト・人参・長葱・焼き海苔・昆布・鰹節・塩・薄口醤油・醤油・酒・みりん  |
| (木)   | いかときゃべつのかき揚げ           | いか・きゃべつ・玉葱・三つ葉・水菜・赤ピーマン・薄力粉・片栗粉・卵・塩・昆布・鰹節・醤油・みりん・サラダオイル                                    |
|       | ひじきと小松菜の白和え            | 小松菜・ひじき・人参・干し椎茸・白滝・きゅうり・木綿豆腐・白練りごま・味噌・三温糖・酒・みりん・醤油   |
|       | 水ようかん                  | こしあん・棒寒天   |
| 8月26日 | 三色ナムルのピビンバ丼            | 米・玄米・豚肉・もやし・人参・大根・ターツァイ・小松菜・にんにく・長葱・三温糖・八丁味噌・味噌・生姜・醤油・みりん・塩・酒・豆板醤・米酢・白ごま・ごま油・サラダオイル        |
| (金)   | きくらげとターツァイのチャンプル       | きくらげ・ターツァイ・ケール・玉葱・ゴーヤ・赤ピーマン・人参・ハム・鶏がら・酒・塩・薄口醤油・鰹節・ごま油・サラダオイル                               |
|       | 牛蒡と大根の甘酢漬              | 牛蒡・大根・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・人参・いんげん・昆布・米酢・三温糖・塩・薄口醤油  |
|       | ぼたての中華風ミルクスープ          | ぼたて・白菜・玉葱・人参・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・牛乳・ごま油・サラダオイル  |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月29日 | コーントマトピッツァ             | 玉葱・ミニトマト・ダイストマト・にんにく・バジル・ローリエ・トマトケチャップ・塩・コーン・ピザ用チーズ・強力粉・薄力粉・ドライイースト・牛乳・オリーブオイル・サラダオイル      |
| (月)   | スパイシーフライドチキン           | 鶏肉・にんにく・生姜・ナツメグ・塩・コショウ・牛乳・卵・バター・薄力粉・強力粉・ガーリックパウダー・セージ・タイム・バジル・オレガノ・ローズマリー・サラダオイル           |
| 自然探索  | サラダ菜とかぶのサラダ            | かぶ・サラダ菜・赤パプリカ・きゅうり・レタス・フリルレタス・にんにく・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル                             |
| 年少組   | 白菜とパプリカのスープ            | 白菜・黄パプリカ・玉葱・つまみ菜・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・バター・サラダオイル  |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月30日 | えびちらし寿司                | 米・玄米・えび・人参・大葉・絹さや・焼き海苔・卵・三温糖・塩・米酢・酒・サラダオイル   |
| (火)   | 豚肉とじゃが芋の味噌バター煮         | 豚肉・じゃが芋・玉葱・なす・小松菜・生姜・にんにく・コーン・黒ごま・酒・醤油・みりん・味噌・バター・鰹節・昆布・サラダオイル                             |
| 自然探索  | 焼き蓮根のサラダ               | 蓮根・レタス・貝割れ大根・わかめ・きゅうり・赤パプリカ・水菜・米酢・三温糖・醤油・塩・コショウ・サラダオイル                                     |
| 年中組   | えのきと三つ葉のお吸い物           | えのき・三つ葉・人参・長葱・木綿豆腐・昆布・鰹節・塩・酒・薄口醤油・みりん  |
|       | 季節の果物                  |  |
| 8月31日 | 鶏肉と葱の炒飯                | 米・玄米・鶏肉・玉葱・ターツァイ・人参・長葱・赤パプリカ・小松菜・にんにく・生姜・塩・コショウ・醤油・サラダオイル                                  |
| (水)   | 黒酢の酢豚                  | 豚肉・玉葱・人参・椎茸・筍・ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ・卵・片栗粉・塩・コショウ・酒・三温糖・醤油・トマトケチャップ・米酢・黒酢・ごま油・サラダオイル             |
| 自然探索  | チンゲン菜と春雨のサラダ           | チンゲン菜・春雨・大根・ハム・ミニトマト・きゅうり・長葱・生姜・白ごま・三温糖・醤油・米酢  |
| 年長組   | 春菊とわかめのスープ             | わかめ・春菊・エリンギ・人参・玉葱・いんげん・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん   |
|       | 季節の果物                  |  |
| 9月1日  | ラム肉のピラフ                | 米・玄米・ラム肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ・にんにく・パセリ・白ワイン・塩・コショウ・カレー粉・バター・サラダオイル               |
| (木)   | オニオンキッシュ               | ベーコン・玉葱・エリンギ・ぶなしめじ・人参・卵・塩・コショウ・バター・生クリーム・牛乳・グラナパダーノ・サラダオイル                                 |
|       | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ      | ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・レタス・赤パプリカ・ミニトマト・水菜・玉葱・塩・コショウ・レモン果汁・米酢・三温糖・オリーブオイル                       |
|       | スナップえんどうとスイートコーンの豆乳スープ | スナップえんどう・玉葱・スイートコーン・人参・きゃべつ・いんげん・ケール・鶏がら・塩・コショウ・バター・豆乳・サラダオイル                              |
|       | 季節の果物                  |  |
| 9月2日  | 豚しゃぶみぞれ冷やしうどん          | 麺・豚肉・大根・なす・ほうれん草・わかめ・オクラ・長葱・ミニトマト・塩・薄口醤油・醤油・酒・みりん・三温糖・鰹節・昆布・サラダオイル                         |
| (金)   | 冬瓜と鶏肉の煮物               | 冬瓜・鶏肉・蓮根・牛蒡・ぶなしめじ・人参・小松菜・干し椎茸・万能葱・昆布・鰹節・三温糖・酒・醤油・みりん・薄口醤油・塩・サラダオイル                         |
|       | トマトとゴーヤのサラダ            | トマト・ミニトマト・ゴーヤ・赤パプリカ・玉葱・きゅうり・サニーレタス・水菜・鰹節・三温糖・醤油・みりん・米酢                                     |
|       | ずいかミルク寒天               | ずいか・牛乳・上白糖・棒寒天   |