

# Thyme Time Restaurant

No.14 2017/11/21 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
11月28日  (火)	ガーリック味噌炒飯	米・玄米・ベーコン・玉葱・人参・黒きゃべつ・蓮根・長葱・生姜・にんにく・味噌・塩・コショウ・酒・みりん・オリーブオイル	中華系セット
	手羽元と冬瓜の中華風煮込み	手羽元・冬瓜・人参・長葱・生姜・片栗粉・鶏がら・塩・コショウ・三温糖・酒・醤油・白ごま・ごま油・サラダオイル	★主食皿
	わかめとにらのサラダ	わかめ・にら・白菜・人参・きゅうり・水菜・かぶ・塩・コショウ・三温糖・黒酢・醤油・ごま油	★スープカップ
	じゃが芋と聖護院大根のミルクスープ	帆立・じゃが芋・玉葱・人参・聖護院大根・エリンギ・ケール(カーリー)・牛乳・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	ジョナゴールド(りんご)		
11月29日  (水)	ビーフカレーピラフ	米・玄米・牛挽肉・玉葱・赤ピーマン・エリンギ・マッシュルーム・ケール(コラード)・カレー粉・ターメリック・バター・トマトケチャップ・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
	モッツアレラチーズのオープンオムレツ	ベーコン・じゃが芋・玉葱・トマト・バジル・卵・モッツアレラチーズ・生クリーム・塩・コショウ・サラダオイル	★主食皿
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	マカロニ・玉葱・人参・ブロッコリー・赤パプリカ・きゅうり・サニーレタス・レタス・塩・コショウ・三温糖・米酢・レモン果汁・オリーブオイル	★スープカップ
	かぶときゃべつのスープ	玉葱・人参・かぶ・きゃべつ・ケール(ロシアンケール)・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	スチューベン		
11月30日  (木)	鮭ときゅうりのちらし寿司	米・玄米・鮭・大葉・みょうが・きゅうり・卵・焼き海苔・昆布・塩・三温糖・米酢・サラダオイル	和食系セット
	なすのはさみ揚げ	豚挽肉・なす・玉葱・生姜・卵・薄力粉・片栗粉・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・醤油・サラダオイル	★ご飯茶碗
	トマトと大豆の生姜ドレッシングサラダ	大豆・トマト・きゅうり・かぶ・水菜・レタス・リーフレタス・コーン・生姜・塩・三温糖・米酢・醤油・ごま油	★味噌汁椀
	舞茸と筍のお吸い物	舞茸・筍・大根・人参・豆苗・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・薄口醤油	★小皿…3枚
	玉林(りんご)		
12月1日  (金)	コーンバター塩ラーメン	麺・玉葱・ほうれん草・赤ピーマン・黒きゃべつ・長葱・コーン・にんにく・生姜・わかめ・バター・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・塩・コショウ・酒・みりん・薄口醤油・サラダオイル	
	えびと卵の中華炒め	えび・長葱・レタス・トマト・にんにく・生姜・万能葱・卵・片栗粉・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん・薄口醤油・ごま油・サラダオイル	★丼
	きくらげとチンゲン菜のサラダ	チンゲン菜・白菜・赤パプリカ・きゅうり・人参・きくらげ・ケール(コラード)・塩・コショウ・三温糖・米酢・醤油・サラダオイル	★小皿…3枚
	マーラーカオ	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・卵・生クリーム・黒ごま・サラダオイル	

月日	メニュー	食 材	食 器
12月5日	キャロットライスの クリーム添え	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・バター・生クリーム・牛乳・薄力粉・ローリエ・塩・コショウ・三温糖・サラダオイル	★洋食系セット
(火)	チキンのバルサミコソテー	鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・にんにく・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・鶏がら・塩・コショウ・レモン果汁・バルサミコ酢・醤油・オリーブオイル・サラダオイル	
	白菜のコールスローサラダ	白菜・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・レタス・ハム・塩・コショウ・三温糖・レモン果汁・米酢・サラダオイル	
	ブナピーとベビーケールの スープ	ブナピー・ベビーケール・玉葱・人参・大根・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル	
	季節の果物		
12月6日	さんまの甘辛丼	米・玄米・さんま・人参・大葉・なす・生姜・焼き海苔・白ごま・薄力粉・片栗粉・三温糖・酒・みりん・醤油・サラダオイル	★丼 ★味噌汁椀 ★小皿…3枚
(水)	根菜の塩きんぴら	豚肉・牛蒡・蓮根・大根・人参・さつまいも・こんにゃく・万能葱・塩・コショウ・黒コショウ・三温糖・酒・みりん・薄口醤油・白ごま・サラダオイル	
	黄かぶと長芋の甘酢漬け	黄かぶ・長芋・玉葱・人参・きゅうり・昆布・鰹節・塩・三温糖・米酢	
	油揚げとふきの味噌汁	玉葱・人参・ふき・長葱・油揚げ・昆布・鰹節・煮干し・味噌	
	季節の果物		
12月7日	鶏肉とレタスの炒飯	米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・ベビーケール・レタス・長葱・卵・塩・コショウ・醤油・サラダオイル	★中華系セット
(木)	豆腐しゅうまい	豚挽肉・木綿豆腐・人参・長葱・えのき・干し椎茸・しゅうまいの皮・片栗粉・塩・三温糖・醤油・米酢	
	春雨と切干大根のサラダ	春雨・切干大根・大根・ミニトマト・きゅうり・ケール(コラード)・長葱・生姜・三温糖・醤油・米酢	
	ターツァイともすくのスープ	ターツァイ・玉葱・人参・椎茸・万能葱・もすく・鶏がら・塩・コショウ・酒・醤油	
	季節の果物		
12月8日	いかと帆立のベベロンチーノ	スパゲティ・いか・帆立・ベーコン・玉葱・きゃべつ・エリンギ・ブナピー・ふなしめじ・赤ピーマン・バジル・パセリ・黒オリーブ・塩・コショウ・バター・オリーブオイル・サラダオイル	★洋食系セット ※ゼリーは、圓のココットで作ります。小皿は、2枚です。
(金)	ほうれん草と卵のコロッケ	ほうれん草・じゃが芋・玉葱・卵・強力粉・薄力粉・パン粉・バルメザンチーズ・牛乳・バター・トマトケチャップ・ソース・塩・コショウ・サラダオイル	
	ケールと蓮根の アンチョビドレッシングサラダ	ベビーリーフ・ケール(カーリー)・レタス・きゅうり・トマト・ミニトマト・蓮根・チーズ・バジル・にんにく・アンチョビ・塩・コショウ・三温糖・レモン果汁・米酢・グレープシードオイル・サラダオイル	
	パプリカと水菜のスープ	鶏肉・玉葱・人参・水菜・赤パプリカ・黄パプリカ・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	
	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト・牛乳・上白糖・ゼラチン	

野菜類の多くは、冬の厳しい寒さに耐えられるように自ら糖分をたくわえます。それで、冬野菜は甘くなるのですが、植物がどのようにして低温を感知するのかは、わかっていません。冬こそ野菜のおいしい季節と言えるでしょう。冬は野菜が不足しがちですが、たくさん食べましょう。