

# Thyme Time Restaurant

No.12 2018/10/25 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
10月29日	鶏肉とエリンギのバターライス	米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・エリンギ・小松菜・ケール(黒きゃべつ)・パセリ・にんにく・バター・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
(月)	いわしのオープン焼き	いわし・ミニトマト・かぼちゃ・ズッキーニ・じゃが芋・イタリアンパセリ・ローズマリー・オレガノ・塩・コショウ・オリーブオイル	★主食皿
年少自然探索	パプリカとレタスのサラダ	レタス・サニーレタス・赤パプリカ・黄パプリカ・じゃが芋・オクラ・きゅうり・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・コショウ・グレープシードオイル・サラダオイル	★スープカップ
	ブロッコリーと大根のスープ	玉葱・人参・ブロッコリー・大根・ケール(カーリー)・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	あかね(りんご)		
10月30日	炒り卵とおかかのご飯	米・玄米・ケール(コラード)・人参・大根菜・長葱・卵・焼き海苔・鰹節・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	和食系セット
(火)	ひじき入り和風コロッケ	豚挽肉・木綿豆腐・じゃが芋・人参・牛蒡・蓮根・ひじき・卵・薄力粉・パン粉・白ごま・トマトケチャップ・ソース・酒・みりん・醤油・三温糖・ごま油・サラダオイル	★ご飯茶碗
年中自然探索	ささぎとフナビエのサラダ	ささぎ・フナビエ・きゅうり・トマト・ミニトマト・レタス・水菜・昆布・鰹節・みりん・米酢・醤油・三温糖	★味噌汁椀
	小松菜と椎茸の味噌汁	玉葱・人参・小松菜・生椎茸・万能葱・昆布・鰹節・煮干し・味噌	★小皿…3枚
	新高梨		
10月31日	ターツァイとえびの炒飯	米・玄米・えび・玉葱・人参・ターツァイ・赤パプリカ・長葱・コーン・生姜・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
(水)	鶏の甘酢あんかけ	鶏肉・玉葱・人参・長葱・赤ピーマン・ケール(カーリー)・干し椎茸・薄力粉・片栗粉・鶏がら・酒・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	★主食皿
年長自然探索	白菜とふのりのサラダ	白菜・トマト・きゅうり・レタス・人参・ふのり・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	★スープカップ
	もやしとチンゲン菜のスープ	玉葱・人参・チンゲン菜・もやし・長葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	★小皿…3枚
	柿		
11月1日	オニオンピラフ	米・玄米・豚肉・玉葱・人参・赤ピーマン・ふなしめじ・にんにく・パセリ・バター・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	
(木)	カリフラワーとかぶのグラタン	鶏肉・玉葱・人参・カリフラワー・かぶ・マッシュルーム・パセリ・薄力粉・牛乳・生クリーム・バター・ナチュラルチーズ・パン粉・塩・コショウ・サラダオイル	★洋食系セット
	ケールとコーンのサラダ	大豆・コーン・ケール(コラード)・レタス・きゅうり・人参・きゃべつ・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	
	ベーコンとほうれん草のスープ	ベーコン・玉葱・人参・ほうれん草・フナビエ・パセリ・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル	
	レッドゴールド(りんご)		
11月2日	豆腐そぼろ丼	米・玄米・鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・長葱・生姜・ケール(黒きゃべつ)・万能葱・干し椎茸・焼き海苔・みりん・醤油・三温糖・サラダオイル	
(金)	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン・人参・椎茸・じゃが芋・大根・筍・牛蒡・枝豆・ひじき・白ごま・昆布・鰹節・酒・みりん・三温糖・醤油・塩・ごま油・サラダオイル	★丼
	わかめときゅうりの梅ドレッシングサラダ	わかめ・きゅうり・かぶ・トマト・レタス・サニーレタス・カラピーマン・梅干し・米酢・みりん・三温糖	★味噌汁椀
	オクラと長葱の味噌汁	玉葱・人参・オクラ・長葱・油揚げ・昆布・鰹節・煮干し・味噌	★小皿…3枚
	ごまクッキー	薄力粉・三温糖・牛乳・黒ごま・塩・サラダオイル	

月日	メニュー	食 材	食 器
11月6日	煮豚とレタスの炒飯	米・玄米・豚肉・長葱・生姜・椎茸・カラーピーマン・小松菜・レタス・酒・みりん・三温糖・醤油・白ごま・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
(火)	鶏肉となすのチリソース	鶏肉・なす・赤パプリカ・黄パプリカ・枝豆・長葱・生姜・にんにく・薄力粉・片栗粉・トマトケチャップ・豆板醤・鶏がら・酒・三温糖・醤油・塩・ごま油・サラダオイル	
	人参とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ミニトマト・レタス・サニーレタス・牛蒡・米酢・三温糖・醤油・塩・コショウ・ごま油	
	じゃがいもとケールのスープ	じゃが芋・玉葱・人参・ケール(カーリー)・ふなしめじ・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	
	季節の果物		
11月7日	ビーフカレーピラフ	米・玄米・牛挽肉・玉葱・人参・エリンギ・マッシュルーム・赤ピーマン・ケール(コラード)・カレー粉・ターメリック・トマトケチャップ・バター・塩・コショウ・サラダオイル	★洋食系セット
(水)	ほっけのフライ タルタルソース	ほっけ・レモン・薄力粉・パン粉・卵・玉葱・きゅうり・パセリ・米酢・三温糖・薄口醤油・マヨネーズ・生クリーム・レモン果汁・オリーブオイル・塩・コショウ・サラダオイル	
	セロリとサニーレタスのサラダ	セロリ・サニーレタス・レタス・きゅうり・トマト・赤パプリカ・にんにく・チーズ・黒オリーブ・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	
	蓮根とスプラウトのスープ	玉葱・人参・蓮根・豆苗・ブロッコリースプラウト・紫きゃべつスプラウト・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	
	季節の果物		
11月8日	京風親子うどん	麺・鶏肉・人参・椎茸・小松菜・ケール(コラード)・長葱・卵・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・薄口醤油・塩	★丼 ★小皿…3枚
(木)	きゃべつ味噌炒め	豚挽肉・玉葱・きゃべつ・なす・赤ピーマン・生姜・こんにゃく・片栗粉・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・味噌・三温糖・サラダオイル	
	きゅうりと大葉の浅漬け	きゅうり・人参・かぶ・大根・白菜・大葉・昆布・塩	
	かぼちゃドーナツ	かぼちゃ・薄力粉・ベーキングパウダー・牛乳・三温糖・卵・塩・黒ごま・サラダオイル	
11月9日	長芋とベーコンの炊き込みご飯	米・玄米・ベーコン・長芋・人参・万能葱・ひじき・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・ごま油	★中華系セット
(金)	しゅうまい	豚挽肉・玉葱・長葱・筍・干し椎茸・生姜・しゅうまいの皮・酒・醤油・米酢・塩・ごま油	
	春雨と錦糸卵の甘酢和え	ハム・春雨・玉葱・人参・きゅうり・卵・米酢・三温糖・薄口醤油・塩・白ごま	
	たもぎ茸とにらのスープ	玉葱・人参・にら・たもぎ茸・長葱・小松菜・鶏がら・酒・みりん・塩・コショウ	
	季節の果物		

おおぞらファームで収穫した野菜で「干し野菜」を作っています。野菜は切って干すだけで、旨味や甘味、そして栄養価も高くなります。少し干すと炒め物や汁物に使い、しっかり完干しにすると、そのまま保存もできます。残った野菜は冷蔵庫へ！は一般的ですが、適当な大きさに切ってネット(市販)で天日干しにするだけで簡単に作れます。試してみてください！子ども達は作り方をよく知っています。

タイムタイムレストラン調理スタッフの鈴木が、調理師試験に合格しました。他に二人の調理スタッフと、園長、事務長が調理師の資格を持っています。また、事務長は「フードコーディネーター2級認定試験、レストランプロデュース分野」に合格しました。