



Thyme Time Restaurant

No.13 2019/11/21 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
11月26日 (火)	レバーと砂肝の雑穀炒飯	米・玄米・アマランサス・挽割大豆・黒豆・小豆・白麦・押麦・きび・あわ・ひえ・黒米・緑米・赤米・もち米・焙煎発芽玄米・鶏レバー・砂肝・長葱・人参・生姜・椎茸・にんにく・万能葱・コーン・片栗粉・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
	三角春巻き	豚肉・玉葱・人参・筍・干し椎茸・春雨・春巻きの皮・薄力粉・片栗粉・酒・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	★主食皿
	きゅうりとレタスのごまドレッシングサラダ	きゅうり・レタス・もやし・人参・大根・白すりごま・米酢・醤油・三温糖・塩・ごま油	★スープカップ
	白菜ときくらげのスープ	白菜・きくらげ・玉葱・人参・長葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	★小皿…3枚
	ふじ(りんご)		
11月27日 (水)	えびのちらし寿司	米・玄米・えび・きゅうり・ケール・大葉・人参・卵・きざみ海苔・酒・米酢・三温糖・塩・サラダオイル	和食系セット
	蓮根入りつくね	鶏挽肉・玉葱・人参・蓮根・万能葱・生姜・ひじき・青のり・卵・片栗粉・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	★ご飯茶碗
	長芋とピーマンのサラダ	長芋・きゅうり・人参・赤ピーマン・レタス・ケール・ちぢみほうれん草・昆布・鰹節・米酢・みりん・醤油・三温糖・塩	★味噌汁椀
	きざみ昆布のお吸い物	絹豆腐・舞茸・人参・三つ葉・昆布・鰹節・酒・みりん・薄口醤油・塩	★小皿…3枚
	みかん		
11月28日 (木)	オニオンピラフ	米・玄米・豚肉・玉葱・人参・赤ピーマン・ぶなしめじ・にんにく・パセリ・バター・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	
	なすのチーズ焼き	鶏肉・玉葱・人参・蓮根・なす・トマト・にんにく・バジル・ローリエ・ダイストマト・ナチュラルチーズ・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル・サラダオイル	★主食皿
	サラダ菜とかぶのサラダ	サラダ菜・かぶ・赤パプリカ・きゅうり・レタス・フリルレタス・にんにく・黒オリーブ・米酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル	★スープカップ
	じゃが芋と人参のスープ	ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・小松菜・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…2枚
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト・牛乳・上白糖	※フローズンヨーグルトは園のココットで作ります
11月29日 (金)	ソース焼きそば	蒸し麺・豚肉・玉葱・人参・きゃべつ・小松菜・もやし・椎茸・にんにく・生姜・青のり・酒・ウスターソース・中濃ソース・濃厚ソース・オイスターソース・醤油・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	
	いかの塩炒め	いか・玉葱・人参・長葱・きくらげ・チンゲン菜・ブロッコリー・セロリ・赤パプリカ・黄パプリカ・にんにく・生姜・片栗粉・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
	わかめとささぎのサラダ	わかめ・ささぎ・玉葱・レタス・サニーレタス・ケール・トマト・人参・白ごま・黒酢・醤油・三温糖・塩・ごま油	
	にらとえのきのスープ	にら・えのき・玉葱・人参・卵・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	
	富有柿		

月日	メニュー	食 材	食 器
12月3日	牛蒡の炊き込みご飯	米・玄米・鶏肉・牛蒡・人参・蓮根・万能葱・生姜・干し椎茸・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	★和食系セット
(火)	豚肉とかぼちゃの味噌炒め	豚肉・玉葱・かぼちゃ・ピーマン・ぶなしめじ・ブナピー・かぶ・赤パプリカ・黄パプリカ・生姜・にんにく・白ごま・味噌・酒・みりん・醤油・三温糖・サラダオイル	
	大根と小松菜の梅ドレッシングサラダ	大根・人参・きゃべつ・きゅうり・小松菜・ミニトマト・梅干し・米酢・みりん・三温糖・サラダオイル	
	なめこの和風汁	玉葱・人参・なめこ・長葱・椎茸・万能葱・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・塩・ごま油・サラダオイル	
	季節の果物		
12月4日	ベーコンとマッシュルームのガーリックライス	米・玄米・ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・赤ピーマン・にんにく・パセリ・バター・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
(水)	冬瓜と鶏肉のクリーム煮	鶏肉・冬瓜・人参・ぶなしめじ・ブナピー・コーン・ほうれん草・牛乳・片栗粉・バター・鶏がら・塩・コショウ・黒コショウ・サラダオイル	★主食皿
	スパゲティとブロッコリーのサラダ	スパゲティ・玉葱・人参・きゅうり・ブロッコリー・レタス・赤パプリカ・黄パプリカ・米酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル	★スープカップ
	エリンギとトマトのスープ	玉葱・人参・エリンギ・トマト・セロリ・きゃべつ・にんにく・パセリ・ダイストマト・バター・鶏がら・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	季節の果物		
12月5日	切干大根と豚肉の炒飯	米・玄米・豚挽肉・切干大根・玉葱・人参・椎茸・万能葱・生姜・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
(木)	揚げさばの黒酢あんかけ	さば・玉葱・人参・長葱・ピーマン・赤ピーマン・干し椎茸・薄力粉・片栗粉・鶏がら・黒酢・酒・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	
	豆腐とぶのりのサラダ	木綿豆腐・わかめ・ぶのり・トマト・きゅうり・レタス・サニーレタス・鶏がら・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ	
	チンゲン菜と椎茸のスープ	玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・長葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	
	季節の果物		
12月6日	炒り卵のかつおご飯	米・玄米・卵・小松菜・人参・枝豆・焼き海苔・鰹節・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	★和食系セット
(金)	ヤーコンと三つ葉のかき揚げ	ヤーコン・玉葱・人参・三つ葉・赤ピーマン・しらす干し・卵・薄力粉・片栗粉・昆布・鰹節・みりん・醤油・塩・サラダオイル	
	水菜と大豆の生姜ドレッシングサラダ	大豆・水菜・きゅうり・かぶ・トマト・レタス・リーフレタス・生姜・米酢・醤油・三温糖・塩・ごま油	
	油揚げと春菊の味噌汁	春菊・玉葱・人参・長葱・じゃが芋・油揚げ・昆布・鰹節・煮干し・味噌	
	さつま芋蒸しパン	さつま芋・卵・牛乳・上白糖・薄力粉・ベーキングパウダー・サラダオイル	

国民一人当たり1年間に食べる果物の量は、例えばイタリア149kg、フランス116kgというデータがあります。それに対して日本は51kgでヨーロッパの半分以下です。もっと果物を食べましょう。