



Thyme Time Restaurant

No.14 2019/12/5 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食材	食器
12月10日 (火) もちつき	さつま芋ご飯	米・玄米・さつま芋・人参・ふなしめじ・小松菜・万能葱・油揚げ・黒ごま・昆布・鰹節・薄口醤油・みりん・塩	和食系セット
	麩入り筑前煮	鶏肉・人参・筍・牛蒡・大豆・干し椎茸・こんにゃく・麩・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	★ご飯茶碗
	かぶと春菊のマヨネーズ和え	かぶ・春菊・赤ピーマン・きゅうり・マヨネーズ・昆布・鰹節・醤油・三温糖	★味噌汁椀
	きのこ汁	舞茸・椎茸・株なめこ・フナピー・玉葱・人参・大根・牛蒡・長葱・昆布・鰹節・煮干し・味噌・サラダオイル	★小皿…3枚
	柿		
12月11日 (水) もちつき	梅とわかめのご飯	米・玄米・人参・縮みほうれん草・万能葱・梅干し・わかめ・黒ごま・昆布・鰹節・みりん・薄口醤油・塩	★和食系セット
	お好み揚げ	豚肉・えび・玉葱・きゃべつ・赤ピーマン・枝豆・コーン・生姜・卵・マヨネーズ・青のり・薄力粉・ソース・ウスターソース・塩・サラダオイル	
	長芋とたたききゅうりのサラダ	長芋・きゅうり・株なめこ・赤ピーマン・大根・ささぎ・レタス・生姜・昆布・鰹節・米酢・みりん・醤油・三温糖・塩・ごま油	
	のっぺい汁	人参・ふなしめじ・舞茸・里芋・長葱・油揚げ・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・塩	
	ふじりんご		
12月12日 (木) もちつき	いわしの甘辛丼	米・玄米・いわし・人参・なす・生姜・大葉・黒ごま・焼き海苔・薄力粉・片栗粉・酒・みりん・醤油・三温糖・サラダオイル	★丼 ★味噌汁椀 ★小皿…3枚
	牛蒡とささぎのきんぴら	牛蒡・人参・筍・ささぎ・こんにゃく・赤ピーマン・白ごま・昆布・鰹節・酒・みりん・三温糖・醤油・ごま油・サラダオイル	
	白菜となすの柚子風味漬け	白菜・なす・きゅうり・人参・柚子・昆布・塩	
	けんちん汁	木綿豆腐・大根・人参・牛蒡・椎茸・長葱・こんにゃく・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・塩・ごま油	
	みかん		
12月13日 (金)	ターツァイとユリ根の炒飯	米・玄米・ユリ根・ターツァイ・玉葱・赤ピーマン・長葱・生姜・卵・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
	えびとブロッコリーのチリソース	えび・ブロッコリー・玉葱・ふなしめじ・椎茸・にんにく・生姜・長葱・卵・片栗粉・薄力粉・トマトケチャップ・鶏がら・酒・米酢・醤油・三温糖・塩・ごま油・サラダオイル	★主食皿
	春雨のごま酢サラダ	ハム・春雨・きゅうり・フリルレタス・人参・カラーピーマン・白練りごま・白ごま・米酢・醤油・三温糖・塩	★スープカップ
	じゃが芋と縮みほうれん草のスープ	じゃが芋・縮みほうれん草・玉葱・人参・万能葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	★小皿…3枚
	ミルク寒天	牛乳・寒天・三温糖	

「餅つき」のクラスの皆さんは、主食と主菜の代わりに「お餅」を食べます。次の食器を持って来て下さい。

- ①お餅用の中皿 ②味噌汁椀 ③副菜用の小皿 ④果物用の小皿



月日	メニュー	食 材	食 器
12月17日	キャロットライスのクリーム添え	米・玄米・玉葱・人参・パセリ・ローリエ・バター・ベーコン・マッシュルーム・小松菜・薄力粉・牛乳・生クリーム・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
(火)	チキンのバルサミコンソテー	鶏肉・じゃが芋・フロクコリー・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・バルサミコ酢・レモン果汁・醤油・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・セロリ・フリルレタス・レタス・人参・ミニトマト・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル	★スープカップ
	豆苗ときゃべつのスープ	玉葱・人参・きゃべつ・豆苗・ぶなしめじ・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	季節の果物		
12月18日	鶏肉と油揚げの炊き込みご飯	米・玄米・鶏肉・人参・椎茸・三つ葉・油揚げ・こんにゃく・ひじき・昆布・鰹節・酒・みりん・薄口醤油・塩	★和食系セット
(水)	ハンバーグ オニオンソース	合挽肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・大葉・卵・パン粉・バター・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	
	トマトと貝割れ大根の和風サラダ	大根・きゅうり・蓮根・トマト・ミニトマト・貝割れ大根・水菜・昆布・鰹節・米酢・みりん・醤油・三温糖・塩	
	干し海苔と長葱の味噌汁	玉葱・人参・フナビー・じゃが芋・長葱・干し海苔・昆布・鰹節・煮干し・味噌	
	季節の果物		
12月19日	ハムとチンゲン菜のガーリック炒飯	米・玄米・ハム・玉葱・人参・チンゲン菜・長葱・生姜・にんにく・味噌・酒・みりん・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
(木)	厚揚げの八宝炒め	鶏肉・玉葱・人参・エリンギ・筍・きくらげ・生姜・ささぎ・干し椎茸・片栗粉・木綿豆腐・酒・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	
	小松菜とコーンのサラダ	小松菜・もやし・コーン・レタス・トマト・わかめ・玉葱・白ごま・米酢・醤油・三温糖・塩・ごま油	
	エリンギと水菜のスープ	エリンギ・水菜・玉葱・人参・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20日	舞茸入りハヤシライス	米・玄米・牛肉・玉葱・人参・舞茸・マッシュルーム・にんにく・薄力粉・デミグラスソース・ダイストマト・赤ワイン・バター・ローリエ・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★カレー皿 ★マグカップ ★小皿…3枚
(金)	根菜三種のフリット	牛蒡・蓮根・さつまいも・卵・薄力粉・ガーリックパウダー・タイム・オレガノ・塩・コショウ・サラダオイル	
	ベビーリーフと大豆のアンチョビドレッシングサラダ	ベビーリーフ・レタス・きゅうり・水菜・人参・にんにく・大豆・バジル・アンチョビ・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・コショウ・クレープシードオイル・サラダオイル	
	牛乳		
	ラスク	フランスパン・バター・グラニュー糖・シナモン	

みかんの話です。みかんには「β-クリプトキサンチン」※という聞きなれない成分が含まれています。みかんの橙色はこの成分がもとになっています。みかんをたくさん食べると手が黄色くなるのは、このためです。若い人にはあまり関心がないでしょうが、骨粗鬆症になるリスクを軽減します。また、みかんのビタミンCとの相乗効果もあります。ビタミンCは、骨の柱となるコラーゲンの生成に不可欠です。ミカンジュースで代用は、たとえば100%生ジュースであっても、食物繊維などとともにβ-クリプトキサンチンやポリフェノール類などの成分の多くが除去されてしまいます。

※「β-クリプトキサンチン」は、なんと体内に蓄積される成分なので、食べ溜めができるのです！（朝日デジタル版より）