



Thyme Time Restaurant

No.5 2019/6/27 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
7月1日	切干大根とチンゲン菜の炒飯	米・玄米・豚挽肉・切干大根・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・生姜・卵・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
(月)	えびとなすのチリソース	えび・なす・ターツァイ・玉葱・ピーマン・カラーピーマン・長葱・にんにく・生姜・卵・薄力粉・片栗粉・トマトケチャップ・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
自然探索A	ブロッコリーと水菜のサラダ	ブロッコリー・水菜・レタス・サニーレタス・きゅうり・赤パプリカ・白ごま・米酢・醤油・三温糖・ごま油	★スープカップ
	じゃが芋とえのきのスープ	じゃが芋・えのき・玉葱・人参・きゃべつ・ブロッコリースプラウト・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	ふじ(りんご)		
7月2日	五目混ぜご飯	米・玄米・人参・牛蒡・舞茸・三つ葉・干し椎茸・こんにゃく・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・三温糖・塩	和食系セット
(火)	鶏の照り焼き	鶏肉・玉葱・きゃべつ・人参・小松菜・長葱・片栗粉・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	★ご飯茶碗
自然探索B	新玉葱と赤ピーマンのサラダ	新玉葱・赤ピーマン・水菜・にら・トマト・レタス・サニーレタス・フリルレタス・昆布・鰹節・みりん・米酢・醤油・三温糖・サラダオイル	★味噌汁椀
	魚と長葱の味噌汁	ほっけ・いわし・玉葱・人参・大根・長葱・万能葱・昆布・鰹節・煮干し・味噌	★小皿…3枚
	クリームスイカ		
7月3日	ベーコンとアスパラのピラフ	米・玄米・ベーコン・グリーンアスパラ・玉葱・人参・マッシュルーム・ふなしめじ・赤パプリカ・にんにく・パセリ・バター・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
(水)	カスレ	豚肉・ウインナーソーセージ・玉葱・人参・セロリ・赤ピーマン・なす・エリンギ・にんにく・パセリ・いんげん豆・大豆・白ワイン・ダイストマト・トマトケチャップ・ローリエ・タイム・パン粉・鶏がら・塩・コショウ・オリーブオイル	★主食皿
自然探索C	ラディッシュとサラダほうれん草のサラダ	ラディッシュ・サラダほうれん草・きゅうり・フリルレタス・じゃが芋・牛蒡・にんにく・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
	ケールと人参のスープ	玉葱・人参・レッドケール・小松菜・コーン・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	クインシーメロン		
7月4日	鮭とレタス炒飯	米・玄米・鮭・レタス・長葱・生姜・にんにく・大葉・白ごま・塩・コショウ・サラダオイル	
(木)	鶏のから揚げ 香味ソース	鶏肉・小松菜・長葱・カラーピーマン・にんにく・生姜・片栗粉・酒・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	★中華系セット
	オクラときゅうりの甘酢漬け	オクラ・きゅうり・大根・牛蒡・黄パプリカ・人参・米酢・薄口醤油・三温糖・塩	
	エリンギとにらのスープ	玉葱・人参・にら・エリンギ・ふなしめじ・長葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ	
	らいでんスイカ		
7月5日	鶏そぼろといり卵丼	米・玄米・鶏挽肉・牛蒡・小松菜・人参・生姜・卵・焼き海苔・酒・みりん・醤油・薄口醤油・三温糖・塩・サラダオイル	
(金)	豚肉とさつま芋の煮物	豚肉・人参・筍・牛蒡・さつま芋・万能葱・枝豆・こんにゃく・干し椎茸・昆布・鰹節・酒・みりん・醤油・薄口醤油・三温糖・サラダオイル	★丼
	マカロニサラダ	ハム・マカロニ・きゃべつ・人参・きゅうり・玉葱・クレソン・マヨネーズ・米酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル	★味噌汁椀
	わかめと油揚げの味噌汁	玉葱・人参・長葱・三つ葉・わかめ・油揚げ・昆布・鰹節・煮干し・味噌	★小皿…2枚
	冷やし汁粉	白玉粉・こしあん・粒あん	※冷やし汁粉は園のコットで作ります

月日	メニュー	食 材	食 器
7月8日	鶏肉とエリンギのガーリックライス	米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・エリンギ・マッシュルーム・赤パプリカ・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
(月)	洋風豆腐のふんわり揚げ	木綿豆腐・玉葱・人参・いんげん・椎茸・枝豆・卵・バルメザンチーズ・片栗粉・カレー粉・ガーリックパウダー・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	
自然探索A	春菊のベーコンドレッシングサラダ	ベーコン・ふなしめじ・椎茸・春菊・サニーレタス・リーフレタス・レタス・人参・きゅうり・にんにく・塩・コショウ・オリーブオイル	
	卵と豆苗のスープ	卵・豆苗・玉葱・人参・小松菜・バター・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	
	季節の果物		
7月9日	ゴーヤとえびの炒飯	米・玄米・えび・ゴーヤ・玉葱・人参・長葱・卵・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
(火)	鶏肉となすの甘味噌炒め	鶏肉・玉葱・なす・ふなしめじ・フナビー・ピーマン・カラーピーマン・にんにく・生姜・大葉・味噌・豆板醤・酒・みりん・醤油・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	
自然探索B	トマトときくらげのサラダ	トマト・ミニトマト・きくらげ・きゅうり・レタス・サニーレタス・人参・白ごま・米酢・醤油・三温糖・塩・ごま油	
	ターツァイと大根のスープ	ターツァイ・大根・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		
7月10日	筍寿司	米・玄米・筍・人参・椎茸・三つ葉・こんにゃく・油揚げ・卵・きざみ海苔・昆布・鰹節・酒・みりん・米酢・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	★和食系セット
(水)	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉葱・人参・きゃべつ・赤パプリカ・生姜・酒・みりん・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	
自然探索C	セロリとマッシュルームの味噌ドレッシングサラダ	セロリ・マッシュルーム・きゅうり・レタス・サニーレタス・ラディッシュ・玉葱・昆布・鰹節・マヨネーズ・味噌・酒・レモン果汁・米酢・三温糖・塩・サラダオイル	
	白舞茸とフナビーのお吸い物	ささぎ・フナビー・白舞茸・人参・かぶ・干し海苔・昆布・鰹節・酒・みりん・薄口醤油・塩	
	季節の果物		
7月11日	牛肉ときこのバター醤油ご飯	米・玄米・牛肉・玉葱・舞茸・マッシュルーム・フナビー・ふなしめじ・クレソン・パセリ・鶏がら・バター・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	★洋食系セット
(木)	たらのハーブ風味フライトマトソース	たら・玉葱・トマト・にんにく・卵・薄力粉・パン粉・バジル・オレガノ・ダイストマト・鶏がら・塩・コショウ・オリーブオイル・サラダオイル	
	かぶとパプリカのサラダ	かぶ・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・セロリ・トマト・レタス・にんにく・黒オリーブ・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	
	白菜とささぎのミルクスープ	白菜・ささぎ・玉葱・人参・じゃが芋・万能葱・牛乳・バター・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル	
	季節の果物		
7月12日	ジャージャー麺	麺・豚挽肉・玉葱・人参・筍・長葱・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・なす・生姜・にんにく・干し椎茸・豆板醤・味噌・八丁味噌・片栗粉・鶏がら・醤油・三温糖・オイスターソース・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	★丼 ★小皿…2枚 ※すいかミルク寒天は園のココットで作ります
(金)	酢鶏	鶏肉・玉葱・人参・牛蒡・椎茸・ピーマン・カラーピーマン・小松菜・卵・片栗粉・トマトクチャップ・酒・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	
	大根とふのりのサラダ	大根・ラディッシュ・レタス・水菜・トマト・ふのり・白ごま・米酢・醤油・三温糖・塩・サラダオイル	
	スイカミルク寒天	スイカ・上白糖・牛乳・寒天	

もともと農耕生活の歴史が長い日本人には、昔から野菜は大切で身近な食物でした。今では日本全国季節に関係なく、いつでもどこでも多くの種類の野菜が手に入ります。しかし、野菜はそれぞれの地域や土、そして天候（季節）が栽培のとても大事な条件になると思います。さて、おおぞらファームの野菜も、このところの夏らしい天候でよく成長しています。各組の畑では、同じ野菜が2年続けて同じ場所ににならないようにと考えながら植えています。アメリカやオーストラリアの広大な農場で数十年間も同じ植物を育て続けるには、想像を絶するほどの多くの種類と量の化学肥料や農薬を使用する必要があります。食べ物、身体も小さく薬品に対する抵抗力も弱い子どもには、大きな影響を及ぼします。子どもだからこそ、食べ物は大事です。