



Thyme Time Restaurant

No.7 2019/8/29

おおぞら幼稚園

| 月日 | メニュー | 食 材 | 食 器 |
|-----------------------|------------------|---|---------|
| 9月2日 (月) 年少親子遠足 | ひじきとわかめの炒飯 | 米・玄米・わかめ・ひじき・人参・エリンギ・長葱・チンゲン菜・万能葱・油揚げ・薄口醤油・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル | 中華系セット |
| | 蒸し鶏のマヨごまだれ | 鶏肉・玉葱・人参・きゃべつ・長葱・生姜・白ごま・マヨネーズ・豆板醤・酒・醤油・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル | ★主食皿 |
| | セロリとトマトのサラダ | トマト・セロリ・玉葱・カラーピーマン・ラディッシュ・きゅうり・レタス・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油 | ★スープカップ |
| | えのきとにらのスープ | えのき・にら・玉葱・人参・大根・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ | ★小皿…3枚 |
| | 梨 | | |
| 9月3日 (火) 年中親子遠足 | 枝豆と舞茸の炊き込みご飯 | 米・玄米・舞茸・人参・椎茸・枝豆・万能葱・ひじき・こんにゃく・黒ごま・昆布・鰹節・酒・みりん・薄口醤油・塩 | 和食系セット |
| | ポークソテー 葱ソース | 豚肉・玉葱・長葱・赤ピーマン・小松菜・にんにく・薄力粉・みりん・醤油・レモン果汁・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル | ★ご飯茶碗 |
| | ケールとブナピーの干し海苔和え | ケール・ブナピー・玉葱・人参・えのき・にら・干し海苔・昆布・鰹節・醤油・みりん | ★味噌汁椀 |
| | 玉葱と麩の味噌汁 | 玉葱・人参・大根・長葱・麩・昆布・鰹節・煮干し・味噌 | ★小皿…3枚 |
| | スイカ | | |
| 9月4日 (水) 年長親子遠足 | チキンとズッキーニのバターライス | 米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・ズッキーニ・パセリ・バター・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル | 洋食系セット |
| | たららのマスタードフライ | たら・卵・ハルメザンチーズ・薄力粉・パン粉・パセリ・粒マスタード・塩・コショウ・サラダオイル | ★主食皿 |
| | 白菜のコールスローサラダ | 白菜・きゅうり・カラーピーマン・とうもろこし・レタス・米酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル | ★スープカップ |
| | ベーコンと人参のスープ | ベーコン・玉葱・人参・えのき・ケール・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル | ★小皿…3枚 |
| | デラウェア(ぶどう) | | |
| 9月5日 (木) | ナムル炒飯 | 米・玄米・鶏肉・ターツァイ・赤パプリカ・人参・もやし・きゅうり・白菜・にんにく・生姜・味噌・ハチ味噌・豆板醤・白ごま・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 |
| | 肉団子の黒酢あん | 豚挽肉・牛蒡・人参・長葱・玉葱・生姜・卵・片栗粉・鶏がら・酒・黒酢・米酢・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 |
| | きくらげと豆苗のサラダ | きくらげ・豆苗・きゅうり・レタス・サニーレタス・トマト・人参・米酢・醤油・三温糖・ごま油 | |
| | じゃが芋とささぎのミルクスープ | じゃが芋・ささぎ・玉葱・人参・大根・万能葱・牛乳・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル | |
| | とうもろこし | | |
| 9月6日 (金) | 豚しゃぶみぞれ冷やしうどん | 麺・豚肉・なす・大根・ケール・ほうれん草・オクラ・ミニトマト・長葱・わかめ・昆布・鰹節・酒・みりん・三温糖・醤油・薄口醤油・塩・サラダオイル | ★丼 |
| | 鶏肉と牛蒡の煮物 | 鶏肉・牛蒡・人参・筍・長芋・ささぎ・干し椎茸・こんにゃく・昆布・鰹節・酒・みりん・三温糖・醤油・サラダオイル | ★小皿…3枚 |
| | かぶとたたききゅうりのサラダ | かぶ・きゅうり・株なめこ・赤ピーマン・レタス・トマト・生姜・昆布・鰹節・みりん・三温糖・米酢・醤油・ごま油 | ★小皿…3枚 |
| | 粒あんようかん | こしあん・粒あん・寒天 | |

| 月日 | メニュー | 食 材 | 食 器 |
|--------|------------------------|---|---|
| 9月9日 | 砂肝の雑穀入りピラフ | 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・もち米・黒米・緑米・砂肝・玉葱・人参・赤ピーマン・椎茸・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) | ローストジャーマンポテト | ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・パセリ・塩・コショウ・サラダオイル | |
| 年少自然探索 | サラダほうれん草とチーズのサラダ | サラダほうれん草・きゅうり・黄パプリカ・レタス・ミニトマト・ケール・にんにく・チーズ・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 | |
| | スプラウトとぶなしめじのスープ | ブロッコリースプラウト・紫きゃべつスプラウト・玉葱・人参・ぶなしめじ・水菜・鶏がら・白ワイン・塩・コショウ・サラダオイル | |
| | 季節の果物 | | |
| 9月10日 | 牛肉とケールの炒飯 | 米・玄米・牛肉・玉葱・人参・蓮根・長葱・ケール・生姜・こんにゃく・酒・みりん・三温糖・醤油・塩・サラダオイル | ★中華系セット |
| (火) | 厚揚げといかのチリソース | いか・なす・カラーピーマン・ケール・枝豆・長葱・にんにく・生姜・木綿豆腐・片栗粉・薄力粉・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 | |
| 年中自然探索 | 大豆もやしと春雨のサラダ | 春雨・大豆もやし・かぶ・リーフレタス・きゅうり・人参・ミニトマト・生姜・白ごま・米酢・三温糖・醤油 | |
| | 椎茸とチンゲン菜のスープ | 玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・万能葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ | |
| | 季節の果物 | | |
| 9月11日 | 大根と塩さばのご飯 | 米・玄米・さば・大根・人参・小松菜・大葉・万能葱・昆布・鰹節・みりん・三温糖・薄口醤油・塩 | ★和食系セット |
| (水) | ひじき入りコロッケ | 豚挽肉・じゃが芋・牛蒡・蓮根・人参・ひじき・卵・薄力粉・パン粉・トマトケチャップ・ソース・みりん・酒・三温糖・醤油・白ごま・ごま油・サラダオイル | |
| 年長自然探索 | 大豆とコーンの 姜ドレッシングサラダ | 大豆・コーン・きゅうり・かぶ・トマト・水菜・レタス・リーフレタス・生姜・米酢・三温糖・醤油・塩・ごま油 | |
| | きゃべつと油揚げの味噌汁 | きゃべつ・小松菜・玉葱・人参・長葱・油揚げ・昆布・鰹節・煮干し・味噌 | |
| | 季節の果物 | | |
| 9月12日 | えびとマッシュルームの リックライス | 米・玄米・えび・玉葱・人参・赤パプリカ・エリンギ・マッシュルーム・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 |
| (木) | チキンのデミグラスソース煮 | 鶏肉・玉葱・ぶなしめじ・赤ワイン・デミグラスソース・トマトケチャップ・三温糖・醤油・塩・コショウ・サラダオイル | |
| | カラーピーマンとサニーレタスの サラダ | カラーピーマン・サニーレタス・レタス・かぶ・きゅうり・黒オリーブ・りんご酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル | |
| | ブロッコリーと大根のスープ | ブロッコリー・大根・玉葱・人参・エリンギ・鶏がら・白ワイン・塩・コショウ・サラダオイル | |
| | 季節の果物 | | |
| 9月13日 | ゴーヤの焼きそば | 蒸し麺・豚肉・えび・玉葱・人参・ゴーヤ・きゃべつ・ぶなしめじ・にんにく・生姜・片栗粉・酒・みりん・醤油・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル | ★主食皿 ★スープカップ ★小皿…2枚 ※抹茶豆乳プリンは園のココットで作ります |
| (金) | 豆腐入り揚げしゅうまい | 木綿豆腐・白菜・にら・人参・長葱・えのき・干し椎茸・しゅうまいの皮・片栗粉・米酢・醤油・三温糖・塩・サラダオイル | |
| | きゅうりとオクラの甘酢漬け | きゅうり・オクラ・大根・赤パプリカ・黄パプリカ・牛蒡・昆布・米酢・薄口醤油・三温糖・塩 | |
| | 春菊ともずくのスープ | もずく・春菊・玉葱・長葱・赤ピーマン・万能葱・鶏がら・酒・みりん・薄口醤油・塩・コショウ | |
| | 抹茶豆乳プリン | 抹茶・豆乳・牛乳・生クリーム・三温糖・ゼラチン | |

「ケール」を知っていますか？ 幼稚園の給食でケールを使っているところは、まずないでしょう。ケールは現在のキャベツの原型とされ、欧米ではとてもよく食べられています。爽やかな風味で食感も良く、ご飯や炒め物、サラダやスープなどいろいろなメニューに使っています。子ども達には少し難しいのでは？と思われる方もいるかもしれませんが、おおぞら幼稚園の子ども達は、美味しそうに食べています。とても栄養価が高く、ビタミンやミネラルが野菜の中では上位に入る量を含んでいます。真狩で自然農法を行っている伊藤さんが、おおぞら幼稚園の子ども達に食べてもらいたいと、一生懸命栽培しています。園では8月から11月の雪の降る直前まで、毎週3～4kg使用します。