

Thyme Time Restaurant

No.4 2020/7/16 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
7月20日	ウインナーとエリンギのピラフ	米・玄米・ウインナーソーセージ・玉葱・人参・エリンギ・マッシュルーム・ズッキーニ・ケール・にんにく・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル	洋食系セット
(月)	米粉グラタン	鶏もも肉・じゃがいも・玉葱・フナピー・ケール・パセリ・マカロニ・鶏がら・牛乳・バター・米粉・パルメザンチーズ・白ワイン・塩・コショウ・サラダオイル	★主食皿
自然探索A	きゃべつのコールスローサラダ	きゃべつ・きゅうり・人参・レタス・紫きゃべつ・ケール・コーン・三温糖・米酢・レモン果汁・塩・コショウ・サラダオイル	★スープカップ
	セロリとトマトのスープ	セロリ・トマト・玉葱・人参・きゃべつ・ケール・パセリ・にんにく・ダイストマト・鶏がら・バター・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	★小皿…3枚
	メロン		
7月21日	しらすとわかめのご飯	米・玄米・しらす干し・人参・ケール・わかめ・昆布・鰹節・干し椎茸・焼き海苔・白ごま・塩	和食系セット
(火)	納豆かき揚げ	納豆・玉葱・三つ葉・大葉・赤ピーマン・大根・牛蒡・昆布・鰹節・薄力粉・片栗粉・酒・醤油・みりん・塩・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・にら・トマト・リーフレタス・サニーレタス・フリルレタス・ケール・昆布・鰹節・三温糖・醤油・みりん・米酢・サラダオイル	★味噌汁椀
	豚肉とケールの味噌汁	豚肉・ケール・玉葱・人参・長葱・煮干し・昆布・鰹節・味噌	★小皿…3枚
	メロン		
7月22日	切干大根と黒キャベツの炒飯	米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・黒キャベツ・椎茸・生姜・切干大根・卵・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
(水)	しゅうまい	豚挽肉・玉葱・長葱・牛蒡・生姜・筍・干し椎茸・しゅうまいの皮・酒・醤油・米酢・塩・ごま油	★主食皿
自然探索C	ブロッコリーとケールのサラダ	ブロッコリー・きゅうり・赤パプリカ・リーフレタス・サニーレタス・ケール・白すりごま・三温糖・醤油・米酢・ごま油	★スープカップ
	きくらげとにらのスープ	にら・玉葱・人参・ズッキーニ・黒キャベツ・長葱・きくらげ・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・塩・コショウ	★小皿…3枚
	スイカ		

月日	メニュー	食材	食器
7月27日	チキンライス	米・玄米・鶏肉・玉葱・人参・ふなしめじ・マッシュルーム・にんにく・枝豆・パセリ・鶏がら・バター・トマトケチャップ・トマトビュレ・ソース・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル・サラダオイル	★洋食系セット
(月)	豚肉のポテトロールフライ	豚肉・じゃがいも・人参・パセリ・卵・薄力粉・パン粉・パルメザンチーズ・マヨネーズ・ソース・トマトケチャップ・塩・コショウ・サラダオイル	
	マカロニサラダ	ハム・赤パプリカ・きゅうり・ケール・玉葱・フロッコリー・マカロニ・三温糖・米酢・レモン汁・塩・コショウ・オリーブオイル	
	ほうれん草とケールのスープ	ほうれん草・玉葱・人参・かぶ・豆苗・ケール・莖レタス・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル	
	季節の果物		
7月28日	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・三温糖・酒・醤油・みりん・サラダオイル	★丼
(火)	牛蒡とこんにゃくの炒め物	鶏肉・牛蒡・人参・じゃがいも・赤ピーマン・ケール・枝豆・筍・こんにゃく・昆布・鰹節・三温糖・酒・醤油・みりん・豆板醤・サラダオイル	
	きゅうりとかぶの浅漬け	きゅうり・かぶ・人参・白菜・なす・生姜・昆布・塩	
	玉葱とふのりの味噌汁	玉葱・大根・人参・ケール・長葱・ふのり・煮干し・昆布・鰹節・味噌	
	季節の果物		
7月29日	肉そぼろの混ぜご飯	米・玄米・豚挽肉・玉葱・人参・にら・椎茸・ケール・長葱・生姜・にんにく・三温糖・酒・醤油・みりん・味噌・八丁味噌・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
(水)	鶏肉とターツァイの にんにく醤油炒め	鶏肉・玉葱・人参・ターツァイ・赤ピーマン・ケール・にんにく・三温糖・醤油・米酢・塩・コショウ・ごま油・サラダオイル	
	もやしとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ・もやし・黄パプリカ・きゅうり・ミニトマト・サニーレタス・リーフレタス・ケール・きくらげ・白ごま・三温糖・醤油・米酢・塩・コショウ・ごま油	
	もずくと長葱のスープ	もずく・長葱・玉葱・人参・ケール・干し椎茸・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・塩・コショウ	
	季節の果物		
7月30日	ズッキーニのパスタ	スパゲティ・鶏肉・ズッキーニ・玉葱・なす・ピーマン・黄パプリカ・エリンギ・にんにく・パセリ・バジル・バター・塩・コショウ・オリーブオイル	★洋食系セット
(木)	ハンバーグデミグラスソース	合挽肉・玉葱・人参・卵・パン粉・牛乳・ダイストマト・トマトケチャップ・デミグラスソース・バター・赤ワイン・ナツメグ・塩・コショウ・サラダオイル	
	パプリカと黒キャベツのサラダ	赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・ケール・にんにく・アンチョビ・三温糖・米酢・塩・コショウ・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・じゃがいも・ケール・万能葱・鶏がら・牛乳・バター・塩・コショウ・サラダオイル	
	人参蒸しパン	人参・卵・上白糖・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・サラダオイル	

ロシアンケール、カーリーケール、黒キャベツ、莖レタス、さて皆さんのお家で食材として料理に使ったことがありますか。園のランチに使っています。子ども達にできるだけ多くの野菜を知って欲しいと考えて、可能な限り仕入れています。小さい時の食物体験が、脳を刺激して、単に美味しいと感じるだけではなく、いろいろ複雑な味が味覚を刺激して、食べ物に対する興味を深めると思います。