



# Thyme Time Restaurant

No.8 2020/9/24 おおぞら幼稚園

月日	メニュー	食 材	食 器
9月28日 (月) 年少自然探索	鮭と長葱の炒飯	米・玄米・鮭・長葱・玉葱・生姜・にんにく・小松菜・白ごま・塩・コショウ・サラダオイル	中華系セット
	豚肉とかぼちゃの香味煮	豚肉・かぼちゃ・牛蒡・人参・万能葱・生姜・黒ごま・鶏がら・酒・醤油・三温糖・みりん・サラダオイル	★主食皿
	白菜とパプリカのナムル	白菜・赤パプリカ・黄パプリカ・セロリ・きゅうり・玉葱・水菜・長葱・鶏がら・薄口醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油	★スープカップ
	玉葱と椎茸のスープ	玉葱・椎茸・人参・ターツアイ・えのき・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・塩・コショウ	★小皿…3枚
	ミキライフ(りんご)		
9月29日 (火) 年中自然探索	豚肉とサラダほうれん草の生姜風味混ぜご飯	米・玄米・豚挽肉・玉葱・人参・サラダほうれん草・ぶなしめじ・椎茸・生姜・白ごま・醤油・みりん・塩・コショウ・サラダオイル	和食系セット
	鶏肉と牛蒡の煮物	鶏肉・牛蒡・人参・いんげん・こんにゃく・筍・長芋・干し椎茸・昆布・鰹節・酒・醤油・みりん・三温糖・サラダオイル	★ご飯茶碗
	ささぎと人参の味噌マヨネーズ和え	ささぎ・玉葱・人参・きゅうり・赤パプリカ・レタス・ケール・昆布・鰹節・マヨネーズ・醤油・三温糖・味噌・塩	★味噌汁椀
	じゃが芋と春菊の味噌汁	じゃが芋・春菊・玉葱・人参・長葱・煮干し・昆布・鰹節・味噌	★小皿…3枚
	豊水(梨)		
9月30日 (水) 年長自然探索	ピッツァ(マルグリータ)	玉葱・にんにく・バジル・ダイストマト・牛乳・チーズ・強力粉・薄力粉・イースト・トマトケチャップ・ローリエ・塩・オリーブオイル・サラダオイル	洋食系セット
	手羽元のフライドチキン	鶏手羽元・にんにく・生姜・ナツメグ・ガーリックパウダー・セージ・バジル・タイム・オレガノ・ローズマリー・卵・牛乳・薄力粉・強力粉・塩・コショウ・サラダオイル	★主食皿
	マカロニと梨のサラダ	マカロニ・梨・白菜・きゅうり・レタス・人参・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
	ケールとコーンのスープ	ケール・玉葱・人参・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
	キャンベル(ぶどう)		
10月1日 (木)	鶏肉とターツアイの炒飯	米・玄米・鶏肉・玉葱・ターツアイ・人参・椎茸・長葱・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	
	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・人参・じゃが芋・エリンギ・筍・鶏がら・片栗粉・オイスターソース・酒・醤油・塩・コショウ・サラダオイル	★中華系セット
	黒きゃべつとチンゲン菜の黒酢サラダ	帆立・黒きゃべつ・チンゲン菜・きゃべつ・人参・きくらげ・白ごま・黒酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油	
	にらともやしのスープ	にら・もやし・玉葱・人参・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・塩・コショウ	
	あかねりんご		
10月2日 (金)	京風親子うどん	麺・鶏肉・人参・椎茸・小松菜・ケール・長葱・卵・昆布・鰹節・酒・醤油・薄口醤油・みりん・塩	
	きゃべつと味噌炒め	豚肉・きゃべつ・玉葱・ズッキーニ・赤パプリカ・生姜・こんにゃく・昆布・鰹節・片栗粉・酒・醤油・みりん・味噌・サラダオイル	★丼
	さつま芋とサニーレタスのサラダ	さつま芋・サニーレタス・レタス・カラーピーマン・きゅうり・水菜・昆布・米酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	★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コットを使用します。

月日	メニュー	食 材	食 器
10月5日	ウインナーとエリンギの カレーピラフ	米・玄米・ウインナー・玉葱・人参・赤ピーマン・エリンギ・パセリ・ バター・トマトケチャップ・カレー粉・ターメリック・塩・コショウ・ サラダオイル	★洋食系セット
(月)	シーフードグラタン	いか・えび・帆立・マカロニ・玉葱・人参・マッシュルーム・ぶなしめ じ・パセリ・バター・牛乳・生クリーム・パルメザンチーズ・薄力粉・ パン粉・塩・コショウ・サラダオイル	
年少自然探索	トマトとサニーレタスの サラダ	トマト・サニーレタス・きゅうり・玉葱・じゃが芋・かぶ・にんにく・ 黒オリーブ・米酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・サラダオイル	
	ブナピーといんげんのスープ	ブナピー・いんげん・玉葱・人参・ほうれん草・鶏がら・塩・コショ ウ・サラダオイル	
	季節の果物		
10月6日	鶏肉とケールの混ぜご飯	米・玄米・鶏挽肉・ケール・人参・牛蒡・ぶなしめじ・生姜・白ごま・ 酒・醤油・みりん・三温糖・塩・ごま油・サラダオイル	★中華系セット
(火)	大根と豚肉の中華風煮物	豚肉・大根・人参・ピーマン・カラーピーマン・にんにく・万能葱・鶏 がら・酒・醤油・みりん・三温糖・豆板醤・塩・コショウ・ごま油・サ ラダオイル	
年中自然探索	ポテトと豆苗のサラダ	じゃが芋・豆苗・トマト・きゅうり・きゃべつ・サニーレタス・セロ リ・玉葱・水菜・米酢・醤油・粒マスタード・塩・コショウ・サラダオ イル	
	葱とわかめのスープ	玉葱・人参・長葱・小松菜・にら・わかめ・ふのり・鶏がら・酒・みり ん・塩・コショウ	
	季節の果物		
10月7日	舞茸の炊き込みご飯	米・玄米・鶏肉・舞茸・椎茸・人参・ぶなしめじ・三つ葉・昆布・鯉 節・酒・醤油・みりん・三温糖・塩・サラダオイル	★和食系セット
(水)	さんまのフライ	さんま・きゃべつ・玉葱・人参・赤ピーマン・ケール・卵・昆布・鯉 節・パン粉・青のり・薄力粉・醤油・みりん・塩・コショウ・サラダオ イル	
年長自然探索	レタスとカラーピーマンの サラダ	レタス・カラーピーマン・水菜・きゅうり・トマト・蓮根・昆布・鯉 節・醤油・米酢・みりん・三温糖	
	豚肉とかぶの味噌汁	豚肉・かぶ・小松菜・玉葱・人参・長葱・煮干し・昆布・鯉節・味噌	
	季節の果物		
10月8日	ドライマトライス	米・玄米・ウインナー・ミニトマト・玉葱・人参・ブナピー・ケール・ にんにく・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・オリーブオイル	★主食皿 ★スープカップ ★小皿…2枚 ※フローズンヨーグルトは 園のココットを使用します。
(木)	ミートローフ	豚挽肉・玉葱・人参・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳・パン粉・トマト ケチャップ・ソース・バター・三温糖・赤ワイン・ナツメグ・オレガ ノ・塩・コショウ	
	サラダ菜とセロリのサラダ	サラダ菜・セロリ・人参・ささぎ・水菜・レタス・玉葱・きゅうり・米 酢・レモン果汁・三温糖・塩・コショウ・オリーブオイル	
	冬瓜とケールのスープ	冬瓜・ケール・人参・玉葱・ズッキーニ・鶏がら・白ワイン・塩・コ ショウ・サラダオイル	
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト・牛乳・上白糖	
10月9日	鶏肉の中華風炊き込みご飯	米・玄米・鶏肉・筍・人参・舞茸・長葱・ブナピー・生姜・三つ葉・ 酒・醤油・オイスターソース・みりん・三温糖・塩・ごま油	★中華系セット
(金)	麻婆なす	豚挽肉・なす・もやし・椎茸・ケール・万能葱・長葱・生姜・にんに く・片栗粉・酒・醤油・みりん・三温糖・八丁味噌・味噌・豆板醤・ 塩・ごま油・サラダオイル	
	きゅうりとコリンキーの 甘酢漬	きゅうり・コリンキー・赤パプリカ・オクラ・きざみ昆布・米酢・薄口 醤油・三温糖・塩	
	卵ときくらげのスープ	玉葱・人参・レタス・きくらげ・卵・鶏がら・酒・薄口醤油・みりん・ 塩・コショウ	
	季節の果物		

各クラスで、担任が教室のホワイトボードにその日のメニューを書いています。そして、ランチの前にはメニューについて栄養の話をしています。食材の写真を貼ったり、絵を書いたり、クイズをしたり…。子ども達が自分達の食べるものに、より興味、関心を持てるように工夫をしています。