

9月 キッズ+ 授業メニュー

栄養成分(1人分あたり)

cooking

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ハムチーズはんぺん	86	4.7	4.9	5.6	0.7
ごはん	96	1.6	0.2	20.8	0.0
牛肉ときのこのしぐれ煮	113	8.8	5.9	5.5	0.9
青菜のお浸し	4	0.5	0.0	0.5	0.2
豆腐のおみそ汁	18	1.3	0.6	1.8	0.5

science

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
グリルポテト	56	0.8	2.1	8.8	0.2
シャーベット	38	0.2	0.2	9.7	0.0

■キッズ+cooking

《ハムチーズはんぺん／ごはん／
牛肉ときのこのしぐれ煮(持ち帰りあり)
青菜のお浸し／豆腐のおみそ汁》

はんぺん
ロースハム
スライスチーズ
マヨネーズ(カロリーハーフ)
パン粉
サラダ油
米
牛こま切れ肉
しめじ
酒
砂糖
しょうゆ
市販のおろししょうが
小松菜
塩
削りがつお(飾り用)
絹ごし豆腐
和風だしの素(かつお)
合わせみそ
青ねぎ

■キッズ+sciencs

《グリルポテト／シャーベット》

じゃが芋
塩
色素(赤)
サラダ油
ぶどうジュース(100%)