

## 10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)
五目おこわ	159	6.0	2.8	26.4	0.6
玄米茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0
サクサクおこし	106	1.6	2.6	19.7	0.1

#### 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)
手作りマヨネーズ	158	0.7	16.5	0.6	0.4
マヨディップ	138	4.2	11.1	5.3	0.5
マヨコーントースト	125	2.8	6.6	13.6	0.6

#### ■キッズ+cooking

《五目おこわ／玄米茶／  
サクサクおこし(お持ち帰りあり)》

もち米  
うるち米  
鶏挽き肉  
しょうゆ  
酒  
塩  
しめじ  
人参  
ごぼう  
玄米茶  
砂糖  
水あめ  
バター(食塩不使用)  
ライスパフ  
きな粉

#### ■キッズ+sciencs

《手作りマヨネーズ／マヨディップ／  
マヨコーントースト》

卵黄(生食用)  
酢  
砂糖  
塩  
サラダ油  
トマトケチャップ  
鶏ささみ(筋なし)  
酒  
かぼちゃ  
ブロッコリー  
プチトマト  
コーン(缶)  
黒こしょう  
食パン(8枚切り)