

11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)
オムレツ～マカロニサラダ添え～	139	8.9	8.7	4.8	0.6
ピクルス	69	1.4	0.1	15.4	1.5

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)
海老ピラフ	114	2.5	1.8	21.1	0.2
海老フライ	117	8.3	4.5	10.3	0.5

■キッズ+cooking

《オムレツ～マカロニサラダ添え～／
ピクルス(お持ち帰りあり)》

卵(生食用)
牛乳
塩
黒こしょう
サラダ油
トマトケチャップ
マカロニ
きゅうり
ツナ(缶・ノンオイルタイプ)
マヨネーズ(カロリーーフ)
大根
人参
パプリカ(黄)
プチトマト
酢
きび砂糖
ローリエ

■キッズ+sciencs

《海老ピラフ／海老フライ》

海老(有頭)
サラダ油
米
バター(食塩不使用)
コンソメ(顆粒)
黒こしょう
パセリ(乾燥)
海老(殻付)
塩
市販の天ぷら粉
パン粉
市販のタルタルソース