

12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)
お雑煮	74	3.5	2.3	9.0	0.5
伊達巻き	272	17.8	11.2	21.8	1.3
手綱かまぼこ・門松かまぼこ	29	3.2	0.7	2.6	0.6

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)
のり塩ポップコーン	52	0.5	4.1	3.0	0.4
きなこもち	48	1.0	0.6	9.4	0.0

■キッズ+cooking

《お雑煮／伊達巻き／手綱かまぼこ・門松かまぼこ》

■キッズ+sciencs

《のり塩／ポップコーンきなこもち》

鶏もも肉
酒
塩
大根
人参
和風だしの素(かつお)
しょうゆ
角もち
小松菜
卵
はんぺん
きび砂糖
みりん
かまぼこ
さやいんげん
ブロッコリー
マヨネーズ(カロリーーフ)

とうもろこし(ポップコーン用)
サラダ油
塩
青海苔
角もち
きな粉
砂糖