

# 1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<br>(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|---------|-----------------|----------|-------|---------|----------|
| チキンドリア  | 242             | 10.0     | 10.0  | 26.0    | 1.0      |
| チキンナゲット | 213             | 22.0     | 6.0   | 17.0    | 2.0      |

### science

| メニュー名        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|--------------|-----------------|----------|-------|---------|----------|
| くみ上げ湯葉／手作り豆腐 | 28              | 2.0      | 1.0   | 2.0     | 0.0      |
| 湯豆腐          | 41              | 4.0      | 2.0   | 2.0     | 1.0      |

#### ■キッズ+cooking

《チキンドリア／チキンナゲット》

鶏もも肉  
塩  
白こしょう  
玉ねぎ  
マッシュルーム(缶・スライス)  
サラダ油  
市販のホワイトソース  
牛乳  
米  
コンソメ(顆粒)  
ブロッコリー  
ピザ用チーズ  
パセリ(乾燥)  
鶏むね肉  
黒こしょう  
卵  
パン粉  
市販の天ぷら粉  
市販のから揚げ粉

#### ■キッズ+sciencs

《くみ上げ湯葉／手作り豆腐／湯豆腐》

無調整豆乳  
にがり  
絹ごし豆腐  
重曹  
かに(缶)  
和風だしの素(かつお)  
うすくちしょうゆ  
みりん  
片栗粉  
しょうゆ  
削りがつお(飾り用)  
青ねぎ