

2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)
塩こうじ	143	3.0	1.0	30.0	15.0
ちゃんぽん	205	9.5	5.7	27.6	1.6
五味体験	7	0.5	0.3	0.8	0.2

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)
焼きほたてごはん	153	7.9	2.7	22.2	0.5
ほたてと大根のマヨ和え	78	6.7	4.2	3.1	0.7

■キッズ+cooking

《塩こうじ／ちゃんぽん／五味体験》

米こうじ
塩
シーフードミックス
豚バラ薄切り肉
人参
かまぼこ
キャベツ
もやし
きくらげ
サラダ油
鶏がらスープの素
無調整豆乳
塩こうじ
中華麺(生麺)
砂糖
レモンのしぼり汁
チョコレート(スイート)
チョコレート(ミルク)
だし昆布
削りがつお

■キッズ+sciencs

《焼きほたてごはん／ほたてと大根のマヨ和え》

ボイルほたて
酒
みりん
うすくちしょうゆ
サラダ油
バター(食塩不使用)
米
大根
塩
マヨネーズ(カロリーーフ)
白こしょう
青ねぎ