

3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)
さつま揚げ	227	15.3	9.3	19.4	1.0
さつま揚げのあんかけ丼	197	7.5	3.9	30.7	1.2

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)
中華パンズ～あんバターサンド～	146	2.8	3.3	25.5	0.4

■キッズ+cooking

《さつま揚げ/さつま揚げのあんかけ丼》

鰯
 塩
 白身魚のすり身
 絹ごし豆腐
 砂糖
 片栗粉
 コーン(缶)
 サラダ油
 市販のめんつゆ
 みりん
 卵
 青ねぎ
 米

■キッズ+sciencs

《中華パンズ～あんバターサンド～》

薄力粉
 強力粉
 砂糖
 ベーキングパウダー
 塩
 インスタントドライイースト
 ラード
 つぶあん
 バター(食塩不使用)