

4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)
豚のしょうが焼き	85	6.7	4.1	3.9	0.5
ごはん	97	1.6	0.2	21.0	0.0
じゃが芋とベーコンの炒め物	68	1.5	3.0	8.9	0.3
大根のゆかり和え	7	0.2	0.0	1.5	0.0
みそ玉のおみそ汁(持ち帰りあり)	23	1.2	0.7	3.7	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)
カラフル信号焼きそば	147	9.0	4.3	17.3	0.5

■キッズ+cooking

《豚のしょうが焼き／ごはん／
じゃが芋とベーコンの炒め物／大根のゆかり和え／
みそ玉のおみそ汁》

豚こま切れ肉
しょうが
しょうゆ
酒
みりん
きび砂糖
サラダ油
キャベツ
プチトマト
米
じゃが芋
ベーコン(スライス)
塩
黒こしょう
大根
ゆかり(乾燥)
酢
合わせみそ
削りがつお
白炒りごま
切り干し大根
わかめ(乾燥)
とろろ昆布
手まり麩

■キッズ+sciencs

《カラフル信号焼きそば》

豚こま切れ肉
もやし
サラダ油
中華麺(蒸し麺)
レッドキャベツ
鶏がらスープの素
塩
白こしょう
レモン