

9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)
鮭の塩焼き	53	8.6	1.8	0.0	0.1
ごはん	97	1.7	0.3	20.8	0.0
だし巻きたまご	46	3.3	2.7	1.7	0.3
青菜のなめ茸和え	14	0.9	0.1	3.2	0.2
なめ茸(全量)	54	3.2	0.2	12.2	0.9
きのこのおみそ汁	14	1.2	0.3	2.9	0.5

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)
バイクドケーキ ~りんごジャム~	271	4.4	11.3	37.8	0.2

■キッズ+cooking

《鮭の塩焼き／ごはん／だし巻きたまご／
青菜のなめ茸和えなめ茸(持ち帰り)／きのこのおみそ汁》

甘塩鮭
米
卵
和風だしの素(かつお)
砂糖
しょうゆ
青菜(小松菜・ほうれん草など)
塩
えのき茸
みりん
酒
しめじ
まいたけ
なめこ
合わせみそ

■キッズ+sciencs

《バイクドケーキ ~りんごジャム~》

薄力粉
ベーキングパウダー
砂糖
卵
牛乳
サラダ油
バニラオイル
生クリーム
りんご
塩(こすり洗い用)
レモンのしぼり汁
セルフィーユ(チャービル)