

6月メニュー

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)
厚焼き卵	317	19.6	20.1	11.1	1.1
おかかふりかけ／ごはん	101	2.2	0.3	21.3	0.5
いりこだしのおみそ汁	85	5.1	5.7	3.1	1.1
五味体験	6	0.2	0.3	0.9	0.3

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)
ブルーベリーのマシュマロ	131	5.5	0.1	27.7	0.1
マシュマロパフェ	124	3.5	5.3	15.6	0.1

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《厚焼き卵／おかかふりかけ／ごはん》
いりこだしのおみそ汁／五味体験》

卵
砂糖
しょうゆ
みりん
サラダ油
だし昆布
削りがつお
かつお節
米
豚こま切れ肉
人参
油揚げ
水菜
みそ
煮干し
だし昆布
塩
レモンの果汁
チョコレート(スイート)
チョコレート(ミルク)

■キッズ+sciencs

《ブルーベリーのマシュマロ／マシュマロパフェ》

卵白(生食用)
砂糖
粉ゼラチン(戻さないタイプ)
ブルーベリージャム
レモンの果汁
レモンエッセンス
コーンスターチ
薄力粉
卵黄(生食用)
バニラエッセンス
バナナ
市販のグラハムビスケット
ブルーベリー(冷凍)
牛乳
セルフィーユ(チャービル)