

## 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+science

《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)