

8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)
バターチキンカレー	214	7.8	16.9	6.9	0.9
ナン・チーズナン(持ち帰り)	459	14.2	8.1	78.2	2.1
ライタ～ヨーグルトサラダ～	28	1.3	0.7	4.5	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)
ひらひらチャーシューつけ麺	397	12.6	15.1	48.3	1.4

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《バターチキンカレー/ナン・チーズナン(持ち帰り)
/ライタ～ヨーグルトサラダ～》

鶏もも肉
塩
黒こしょう
玉ねぎ
サラダ油
クミンシード
ローリエ
市販のおろししょうが
市販のおろしにんにく
カレー粉
コンソメ(顆粒)
市販のカットマト
はちみつ
生クリーム
強力粉
薄力粉
ベーキングパウダー
インスタントドライイースト
砂糖
レモンの果汁
ピザ用チーズ
トマト
きゅうり
コーン(缶)
プレーンヨーグルト
チリパウダー
コリアンダー(乾燥 パウダー)

■キッズ+sciencs

《ひらひらチャーシューつけ麺》

強力粉
かん水(粉末)
塩
薄力粉
片栗粉
豚バラ薄切り肉
しょうゆ
オイスターソース
鶏がらスープの素
和風だしの素(かつお)
砂糖
青ねぎ
きざみ海苔