

9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)
鮭の包み焼き	54	6.8	2.0	1.3	0.2
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
厚揚げ～鶏そぼろみそ～ (持ち帰りあり)	210	13.4	9.8	13.2	1.9
青菜のお浸し	4	0.5	0.1	0.5	0.1
大根のおみそ汁	11	0.7	0.3	1.6	0.7

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)
フルーツゼリー(ゼリー)	52	1.9	0.0	11.2	0.0
フルーツゼリー(寒天)	46	0.1	0.0	11.4	0.0

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《鮭の包み焼き／ごはん／厚揚げ～鶏そぼろみそ～
／青菜のお浸し／大根のおみそ汁》

生鮭
人参
まいたけ
酒
ポン酢しょうゆ
米
厚揚げ
鶏挽き肉
砂糖
みそ
小松菜
塩
削りがつお
しょうゆ
大根
和風だしの素(かつお)

■キッズ+sciencs

《フルーツゼリー》
粉ゼラチン(戻さないタイプ)
粉末寒天
砂糖
ブルーベリージャム
ミックスフルーツ(缶)
ブルーベリー(冷凍)
セルフィーユ(チャービル)