

10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)
豚ときのこの炊き込みごはん	190	5.2	7.4	23.9	0.7
雷汁	49	3.4	3.1	1.5	0.8
もちもちどら焼き(持ち帰りあり)	199	6.0	2.3	37.9	0.2

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)
実験②中華麺の色の変化 調理:ハロウィンジャージャー麺	282	12.2	10.1	33.0	1.0
実験②中華麺の色の変化 調理:コールスロー	28	1.0	1.2	4.0	0.2

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《豚ときのこの炊き込みごはん
／雷汁／もちもちどら焼き(持ち帰りあり)》

もち米
米
豚バラ薄切り肉
しょうゆ
酒
塩
しめじ
人参
ごぼう
木綿豆腐
ごま油
和風だしの素(かつお)
卵
みそ
青ねぎ
砂糖
はちみつ
白玉粉
薄力粉
ベーキングパウダー
サラダ油
黒こしあん

■キッズ+science 使用食材リスト

《ハロウィンジャージャー麺・コールスロー》

紫キャベツ
かん水(粉末)
レモンの果汁
中華麺(蒸し麺)
豚挽き肉
酒
白ねぎ
甜麺醬
砂糖
鶏がらスープの素
黒練りごま
レモン
塩(こすり洗い用)
コーン(缶)
マヨネーズ(カロリーーフ)
塩
白こしょう