

11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)
きのこのピラフ	126	2.8	2.9	22.1	0.4
オムレツ	110	6.8	7.8	2.1	0.5
ピクルス(持ち帰り)(試食あり)	83	1.1	0.3	18.9	1.7

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)
海老マヨ丼	190	7.1	5.7	26.0	0.4
海老ワンタンスープ	31	2.3	0.2	4.9	0.5

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《きのこのピラフ
／オムレツ／ピクルス(持ち帰り)(試食あり)》
ベーコン(スライス)
しめじ
まいたけ
サラダ油
米
コンソメ(顆粒)
塩
黒こしょう
パセリ(乾燥)
卵(生食用)
牛乳
トマトケチャップ
大根
人参
きゅうり
赤パプリカ
黄パプリカ
酢
砂糖
ローリエ

■キッズ+sciencs

《海老マヨ丼／海老ワンタンスープ》
むき海老
塩
白こしょう
酒
薄力粉
片栗粉
ベーキングパウダー
サラダ油
マヨネーズ(カロリーーフ)
トマトケチャップ
グリーンリーフ
赤パプリカ
米
鶏がらスープの素
しょうゆ
白ねぎ
ワンタンの皮