

## 12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)
お雑煮	41	1.0	0.2	8.6	0.5
伊達巻き(長さ12cm4本分) (持ち帰りあり)	273	17.9	11.2	21.9	1.3
松風焼き	92	7.2	5.2	3.6	0.5
かまぼこ	14	1.8	0.1	1.5	0.4

#### 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)
フルーツサンド	235	4.2	10.6	31.1	0.5

### 使用食材リスト

#### ■キッズ+cooking

《お雑煮／伊達巻き(長さ12cm4本分)(持ち帰りあり)

松風焼き／かまぼこ》

大根

人参

和風だしの素(かつお)

しょうゆ

酒

塩

水菜

角もち

卵

はんぺん

きび砂糖

みりん

鶏挽き肉

木綿豆腐

みそ

市販のおろししょうが

パン粉

白炒りごま

青海苔

かまぼこ

#### ■キッズ+science

《実験①重曹って何？ 実験②みかんの

薄皮がなくなる！？／フルーツサンド》

重曹

みかん

食パン(サンドイッチ用)

みかん

いちご

キウイフルーツ

バナナ

生クリーム

砂糖