

3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)
春野菜の回鍋肉(ホイコーロー)	156	5.7	12.2	4.7	0.4
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
杏仁豆腐	58	2.8	2.1	7.1	0.1
中華みそだれ	143	3.1	6.0	15.8	4.6

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)
ほたてのドリア	237	13.6	7.2	27.4	1.1
ほたて入りドレッシングのサラダ	21	0.6	1.0	2.3	0.2

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《春野菜の回鍋肉(ホイコーロー)／ごはん
杏仁豆腐》

甜麺醤
しょうゆ
酒
片栗粉
砂糖
豆板醤
塩
白こしょう
ごま油
豚バラ薄切り肉
市販のおろししょうが
キャベツ
スナップえんどう
菜の花
グリーンピース
米
牛乳
粉ゼラチン(戻さないタイプ)
アーモンドエッセンス
いちご

■キッズ+science

《ほたてのドリア
／ほたて入りドレッシングのサラダ》

ポイルほたて
酒
玉ねぎ
サラダ油
塩
白こしょう
市販のホワイトソース
牛乳
米
コンソメ(顆粒)
ピザ用チーズ
パセリ(乾燥)
グリーンリーフ
プチトマト
干し貝柱
酢
砂糖
黒こしょう