

## 6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)
茶碗蒸し	56	4.4	2.8	2.9	0.8
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
鮭おかかふりかけ	81	8.6	4.5	1.6	0.7
五味体験	6	0.1	0.3	0.8	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)
実験②ブルーベリーホットケーキ	240	5.2	8.9	34.6	0.5

### 使用食材リスト

#### ■キッズ+cooking

《茶碗蒸し/ごはん

鮭おかかふりかけ/五味体験》

卵  
塩  
みりん  
しょうゆ  
しめじ  
かに風味かまぼこ  
人参  
絹さや  
だし昆布  
削りがつお  
煮干し  
米  
砂糖  
甘塩鮭  
白炒りごま  
きざみ海苔  
かつお節  
レモンの果汁  
チョコレート(スイート)  
チョコレート(ミルク)

#### ■キッズ+science

《実験②ブルーベリーホットケーキ》

ブルーベリー(冷凍)  
レモンの果汁  
重曹  
市販のホットケーキミックス粉  
卵  
牛乳  
サラダ油  
砂糖  
生クリーム