

## 8月kidsメニュー

### 栄養成分(1人分あたり)

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)
ぎょうざ	137	5.9	5.8	14.2	0.3
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
わかめスープ(持ち帰り:わかめスープの素) 含む	34	2.0	1.9	4.1	4.1

### 使用食材リスト

#### ■ぎょうざ／ごはん

豚挽き肉  
キャベツ  
ニラ  
塩  
市販のおろししょうが  
砂糖  
オイスターソース  
ごま油  
餃子の皮  
サラダ油  
米

#### ■わかめスープ(持ち帰り:わかめスープの素)

わかめ(乾燥)  
鶏がらスープの素  
白炒りごま  
青ねぎ(乾燥)  
塩  
白こしょう