

11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)
きのこのクリームスパゲティ	191	5.8	7.9	24.3	0.4
きのこのマリネサラダ(持ち帰り分含む)	81	3.4	4.5	12.1	0.8

使用食材リスト

■きのこのクリームスパゲティ

椎茸
しめじ
えのき茸
サラダ油
ベーコン(スライス)
玉ねぎ
市販のおろしにんにく
薄力粉
コンソメ(顆粒)
スパゲティ
牛乳
バター
塩
黒こしょう

■きのこのマリネサラダ

椎茸
しめじ
えのき茸
サラダ油
酢
砂糖
塩
グリーンリーフ
プチトマト