

4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)
鮭のごまマヨ焼き	61	6.7	3.5	0.2	0.1
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
じゃが芋のきんぴら	60	1.1	1.1	11.3	0.4
大根の即席漬け	13	0.2	0.1	3.2	0.8
みそ玉のおみそ汁(持ち帰りあり)	23	1.9	1.1	6.3	1.2

使用食材リスト

■鮭のごまマヨ焼き／ごはん

生鮭
マヨネーズ(カロリーーフ)
白すりごま
米

■大根の即席漬け

大根
砂糖
塩
酢

■じゃが芋のきんぴら

じゃが芋
ごま油
砂糖
しょうゆ
みりん
青ねぎ

■みそ玉のおみそ汁(持ち帰りあり)

みそ
和風だしの素(かつお)
白すりごま
切り干し大根
わかめ(乾燥)
麩