

6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)
肉じゃが	162	7.5	6.4	16.7	0.8
おかかふりかけ (持ち帰りあり)	40	4.6	1.8	1.6	0.3
ごはん	97	1.7	0.3	21.0	0.0
海苔のおすいもの	3	0.2	0.0	0.3	0.2

使用食材リスト

■肉じゃが

豚こま切れ肉
じゃが芋
人参
玉ねぎ
サラダ油
二番だし
酒
みりん
しょうゆ
砂糖
絹さや
塩
一番だし使用後のだし昆布・削りがつお
削りがつお

■おかかふりかけ／ごはん

二番だし使用後の削りがつお
砂糖
しょうゆ
素干し海老
白炒りごま
焼き海苔
かつお節
米(無洗米)

■海苔のおすいもの

一番だし
酒
しょうゆ
塩
焼き海苔
だし昆布
削りがつお

■五味体験

一番だし
二番だし
塩
砂糖
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)