

フルーツヨーグルト



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
デザート等	パイン缶	10	汁気をきって、全て混ぜ合わせる。
	みかん缶	10	
	もも缶	10	
	こんにゃくゼリー	10	
	無糖ヨーグルト	30	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
42kcal	1.2g	0.9g	0g	38mg	0.1mg	17 μ gRE	0.03mg	0.05mg	3mg	0.3g	6mg	0.2mg

自慢するところ・人気のあるところ（各地）

冷たく冷やしたフルーツ缶詰とゼリーをカルシウムたくさんのヨーグルトであえた人気メニューです。