

令和3年

5月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 土	ツナピラフ さっぱりサラspa 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
6 木	鶏肉のさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜と春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 トリュビの焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・高野豆腐 ロースハム・米みそ・さくらえび	ミレービスケット・三温糖・はるさめ ごま油・米・ごま	レモン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・清見オレンジ
7 金	鮭のつけやき 小松菜と胡瓜の和え物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん いちご	どうぶつビスケット 牛乳 いちごクリームピザ 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・クリームチーズ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 食パン・いちごジャム	こまつな・きゅうり・りよくとうもろやし・塩昆布 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・まいたけ・こねぎ・いちご
8 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきわかめのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・じゃがいも 鉄カルウエハース・クッキー	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
10 月	鶏のてりやき かぼちゃの煮ころがし ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 白玉ボンデ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・かつお節・きな粉 豆乳	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 ごま・はるさめ・米・白玉粉・調合油	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・パプリカ・レタス にら・りよくとうもろやし・生しいたけ カットわかめ・清見オレンジ
11 火	鮭の旨塩レモンやき やさしいナムル 長いもとひじきの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 米粉のケーキサレ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚もも・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・鶏卵・ツナ缶	ミレービスケット・三温糖・ごま油 ながいも・調合油・米・米粉	レモン・キャベツ・パプリカ・りよくとうもろやし ほしひじき・ほうれんそう・乾しいたけ・たまねぎ カットわかめ・バナナ・ブロッコリー・パプリカ
12 水	塩つくね かぼちゃとなすのトマト煮 ほうれん草の和え物 ワカメスープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ウインナー・厚揚げ・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま油・米・薄力粉・無塩バター 上白糖・グラニュー糖	たまねぎ・こねぎ・なす・西洋かぼちゃ にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン・カットわかめ・りよくとうもろやし 清見オレンジ
13 木	きせい豆腐 小松菜のじゃこあえ さつまいもの黒ごま煮 春野菜の豚汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 カルビス寒天 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・しらす干し・豚もも肉・カルビス	ミレービスケット・三温糖・さつまいも ごま・じゃがいも・米・上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 こまつな・りよくとうもろやし・きゅうり・たまねぎ ごぼう・こねぎ・バナナ・粉寒天
14 金	鱈のパン粉やき なすのミートグラタン ポテトサラダ やさいスープ ロールパン いちご	どうぶつビスケット 牛乳 ツナのおやき 牛乳	普通牛乳・鱈・牛ひき肉 プロセスチーズ・ツナ缶	たべっこどうぶつ・パン粉・オリーブ油 薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ ロールパン・ごま油・米	しょうが・なす・たまねぎ・トマト缶詰 にんじん・きゅうり・キャベツ・大根・セロリー 刻み昆布・いちご・こねぎ
15 土	ケチャップライス さっぱりサラspa 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
17 月	ドライカレー 3色サラダ こふき芋 大根のスープ バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 高野豆腐・鶏卵・油揚げ	たべっこどうぶつ・調合油・米・三温糖 じゃがいも・薄力粉・上白糖	たまねぎ・えだまめ・にんじん・しょうが トマト缶詰・ほうれんそう・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
18 火	春野菜のオムレツ 和風マカロニサラダ ひじきのケチャップ炒め 大根と厚揚げのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 きなこ蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ ベーコン・ツナ缶・豚ひき肉・厚揚げ きな粉	ミレービスケット・じゃがいも・マカロニ 三温糖・調合油・米 ホットケーキミックス	たまねぎ・ほうれんそう・アスパラガス たけのこ水煮・にんじん・きゅうり・ほしひじき パプリカ・青ピーマン・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
19 水	鮭のつけやき 小松菜と胡瓜の和え物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん いちご	どうぶつビスケット 牛乳 どらやき 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・鶏卵・あずき	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 ホットケーキミックス	こまつな・きゅうり・りよくとうもろやし・塩昆布 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・まいたけ・こねぎ・いちご
20 木	鶏肉のさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜と春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 トリュビの焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・高野豆腐 ロースハム・米みそ・さくらえび	ミレービスケット・三温糖・はるさめ ごま油・米・ごま	レモン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・清見オレンジ
21 金	鱈の香味だれ さつまいもサラダ ワカメとちくわの卵とじ もやしとにらのスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 オレンジピザ 牛乳	普通牛乳・鱈・ロースハム・焼き竹輪 油揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 クリームチーズ	たべっこどうぶつ・ごま・ごま油 片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・米 食パン・マーマレード	長ねぎ・こねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・りよくとうもろやし・にら・たまねぎ バナナ
22 土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
24 月	あまからチキン かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリーのおかかあえ にら玉スープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 にんじん・マフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豆乳・かつお節 鶏卵	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 ごま・上白糖・米・ホットケーキミックス 無塩バター	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・パプリカ・にら たまねぎ・りよくとうもろやし・まいたけ カットわかめ・清見オレンジ・にんじん
25 火	アジフライ コールスローサラダ 長いもとひじきの煮物 豆腐となすの味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 白玉ボンデ 牛乳	普通牛乳・まあじ・鶏卵・豚もも 絹ごし豆腐・米みそ・きな粉・豆乳	ミレービスケット・薄力粉・パン粉 調合油・三温糖・ながいも・米・白玉粉 ごま	キャベツ・パプリカ・きゅうり・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・なす・えのきたけ カットわかめ・バナナ
26 水	ホットドッグ ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ コンスープ いちご	どうぶつビスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・ウインナー・牛ひき肉 豚ひき肉・パルメザンチーズ	たべっこどうぶつ・ロールパン・パン粉 オリーブ油・三温糖・じゃがいも ロールケーキ	キャベツ・なす・ズッキーニ・たまねぎ トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり アスパラガス・スイートコーン缶詰・いちご
27 木	具だくさん卵やき チンゲン菜のじゃこあえ さつまいもの煮物 豚汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 カルビス寒天 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・しらす干し・豚もも肉・カルビス	ミレービスケット・三温糖・さつまいも じゃがいも・米・上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲンサイ・りよくとうもろやし・きゅうり たまねぎ・ごぼう・こねぎ・バナナ・粉寒天
28 金	鮭のパン粉やき マカロニグラタン 添野菜(トマト) やさいスープ ロールパン いちご	どうぶつビスケット 牛乳 ツナのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・ベーコン プロセスチーズ・ツナ缶	たべっこどうぶつ・パン粉・オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・薄力粉 ロールパン・ごま油・米	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・トマト・キャベツ・大根 にんじん・セロリー・刻み昆布・いちご こねぎ
29 土	ケチャップライス じゃがいものゆかりあえ わかめと高野豆腐のすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・じゃがいも 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
31 月	ハンバーグ ほうれん草とコーンの和え物 チーズこふき芋 キャベツのスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・しらす干し パルメザンチーズ・油揚げ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 じゃがいも・米・薄力粉・上白糖 調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・大根・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
464 kcal	17.4 g	15.7 g	247 mg	2.2 mg	184 μg	0.21 mg	0.34 mg	28 mg

5月 給食献立表

令和3年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	ツナピラフ さっぱりサラスパ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
6	木	鶏肉のさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜と春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	トシエビの焼きおにぎ 牛乳	鶏もも・高野豆腐・ロースハム・米みそ さくらえび・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま油・米・ごま	レモン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・清見オレンジ
7	金	鮭のつけやき 小松菜と胡瓜の和え物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん いちご	いちごクリームピザ 牛乳	さけ・焼き竹輪・絹ごし豆腐・米みそ クリームチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・食パン いちごジャム	こまつな・きゅうり・りよくとうもろこし・塩昆布 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・まいたけ・こねぎ・いちご
8	土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきわかめのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
10	月	鶏のてりやき かぼちゃの煮ころがし ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ ごはん 清見オレンジ	白玉ボンデ 牛乳	鶏もも・かつお節・きな粉・豆乳 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・はるさめ・米 白玉粉・調合油	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・パブリカ・レタス にら・りよくとうもろこし・生しいたけ カットわかめ・清見オレンジ
11	火	鮭の旨塩レモンやき やさいなナムル 長いもとひじきの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	米粉のケーキサレ 牛乳	さけ・豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・鶏卵・ツナ缶・普通牛乳	三温糖・ごま油・ながいも・調合油・米 米粉	レモン・キャベツ・パブリカ・りよくとうもろこし ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ カットわかめ・バナナ・ブロッコリー・パブリカ
12	水	塩つくね かぼちゃとなすのトマト煮 ほうれん草の和え物 ワカメスープ ごはん 清見オレンジ	メロンパンクッキー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ウインナー 厚揚げ・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・グラニュー糖	たまねぎ・こねぎ・なす・西洋かぼちゃ にんじん・トマト缶詰・ほうれん草・キャベツ スイートコーン・カットわかめ・りよくとうもろこし 清見オレンジ
13	木	ぎせい豆腐 小松菜のじゃこあえ さつまいもの黒ごま煮 春野菜の豚汁 ごはん バナナ	カルビス寒天 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・米みそ しらす干し・豚もも肉・カルビス 普通牛乳	三温糖・さつまいも・ごま・じゃがいも 米・上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 こまつな・りよくとうもろこし・きゅうり・たまねぎ ごぼう・こねぎ・バナナ・粉寒天
14	金	鱈のパン粉やき なすのミートグラタン ポテトサラダ やさいスープ ロールパン いちご	ツナのおやき 牛乳	鱈・牛ひき肉・プロセスチーズ・ツナ缶 普通牛乳	パン粉・オリーブ油・薄力粉 じゃがいも・マヨネーズ・ロールパン ごま油・米	しょうが・なす・たまねぎ・トマト缶詰 にんじん・きゅうり・キャベツ・大根・セロリー 刻み昆布・いちご・こねぎ
15	土	ケチャップライス さっぱりサラスパ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
17	月	ドライカレー 3色サラダ こふき芋 大根のスープ バナナ	ココアちんすこう 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・高野豆腐・鶏卵 油揚げ・普通牛乳	調合油・米・三温糖・じゃがいも 薄力粉・上白糖	たまねぎ・えだまめ・にんじん・しょうが トマト缶詰・ほうれん草・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
18	火	春野菜のオムレツ 和風マカロニサラダ ひじきのケチャップ炒め 大根と厚揚げのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	きなこ蒸しケーキ 牛乳	鶏卵・プロセスチーズ・ベーコン ツナ缶・豚ひき肉・厚揚げ・きな粉 普通牛乳	じゃがいも・マカロニ・三温糖・調合油 米・ホットケーキミックス	たまねぎ・ほうれん草・アスパラガス たけのこ水煮・にんじん・きゅうり・ほしひじき パブリカ・青ピーマン・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
19	水	鮭のつけやき 小松菜と胡瓜の和え物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん いちご	どらやき 牛乳	さけ・焼き竹輪・絹ごし豆腐・米みそ 鶏卵・普通牛乳・あずき	三温糖・片栗粉・米 ホットケーキミックス	こまつな・きゅうり・りよくとうもろこし・塩昆布 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・まいたけ・こねぎ・いちご
20	木	鶏肉のさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜と春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	トシエビの焼きおにぎ 牛乳	鶏もも・高野豆腐・ロースハム・米みそ さくらえび・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま油・米・ごま	レモン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・清見オレンジ
21	金	鱈の香味だれ さつまいもサラダ ワカメとちくわの卵とじ もやしとにらのスープ ごはん パナナ	オレンジピザ 牛乳	鱈・ロースハム・焼き竹輪・油揚げ 鶏卵・絹ごし豆腐・クリームチーズ 普通牛乳	ごま・ごま油・片栗粉・さつまいも マヨネーズ・米・食パン・マーマレード	長ねぎ・こねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・りよくとうもろこし・にら・たまねぎ バナナ
22	土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
24	月	あまからチキン かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリーのおかかあえ にら玉スープ ごはん 清見オレンジ	にんじんマフィン 牛乳	鶏もも・豆乳・かつお節・鶏卵 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・上白糖・米 ホットケーキミックス・無塩バター	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・パブリカ・にら たまねぎ・りよくとうもろこし・まいたけ カットわかめ・清見オレンジ・にんじん
25	火	アジフライ コールスローサラダ 長いもとひじきの煮物 豆腐となすの味噌汁 ごはん パナナ	白玉ボンデ 牛乳	まあじ・鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐 米みそ・きな粉・豆乳・普通牛乳	薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 ながいも・米・白玉粉・ごま	キャベツ・パブリカ・きゅうり・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・なす・えのきたけ カットわかめ・バナナ
26	水	ホットドッグ ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ コーンスープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	ウインナー・牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・パルメザンチーズ	ロールパン・パン粉・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・ホールケーキ	キャベツ・なす・ズッキーニ・たまねぎ トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり アスパラガス・スイートコーン缶詰・いちご
27	木	真だくさん卵やき チンゲン菜のじゃこあえ さつまいもの煮物 豚汁 ごはん パナナ	カルビス寒天 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・米みそ しらす干し・豚もも肉・カルビス 普通牛乳	三温糖・さつまいも・じゃがいも・米 上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲンサイ・りよくとうもろこし・きゅうり たまねぎ・ごぼう・こねぎ・バナナ・粉寒天
28	金	鮭のパン粉やき マカロニグラタン 添野菜(トマト) やさいスープ ロールパン いちご	ツナのおやき 牛乳	さけ・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ・ツナ缶	パン粉・オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・薄力粉・ロールパン ごま油・米	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・トマト・キャベツ・大根 にんじん・セロリー・刻み昆布・いちご こねぎ
29	土	ケチャップライス じゃがいものゆかりあえ わかめと高野豆腐のすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
31	月	ハンバーグ ほうれん草とコーンの和え物 チーズこふき芋 キャベツのスープ ごはん バナナ	ココアちんすこう 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライバック缶・普通牛乳・鶏卵 しらす干し・パルメザンチーズ・油揚げ	パン粉・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・大根・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
547 kcal	21.4 g	18.0 g	312 mg	2.7 mg	233 μg	0.26 mg	0.44 mg	33 mg