



2026年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー (1号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熟や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
8	木	そぼろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ぽん酢
9	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ
13	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	ハンバーグ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 大根・ほうれん草 みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
14	水	サクサククロッケ ウインナーサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	ウインナー 豆腐	人参・キャベツ・ドライパセリ 黄桃(缶詰)	塩 だし・本みりん・醤油・塩
15	木	ショートパスタのボロネーゼ さつまいしサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 太もやし・赤ピーマン・ほうれん草・レモン果汁 みかん(缶詰)・パイン(缶詰)	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油
16	金	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 大根と小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじフライ 赤みそ・白みそ	れんこん・コーン・ブロッコリー 大根・小松菜 オレンジ	中濃ソース 醤油 だし
19	月	具だくさん汁にゅうめん 焼かぼちゃ しらすとキャベツのサラダ 菜飯ごはん フルーツ(黄桃)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ きゅうり・キャベツ・レモン果汁 菜めしの素 黄桃(缶詰)	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油
20	火	カレイの照焼 ひじき豆 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 大豆 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・さやいんげん 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし
21	水	マーマレードチキン もやしとブロッコリーのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツ(パインアップル)	砂糖・でん粉・油・マーマレード 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	にんにく・しょうが ブロッコリー・きゅうり・太もやし わかめ・コーン パイン	醤油・白ワイン 醤油・酢 コンソメ
22	木	のっべいどうん ウインナーと野菜のソテー フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにゃく・でん粉 油	牛肉 ウインナー	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
23	金	麻婆丼 ちくわと白菜のさっぱり和え ブロッコリーとわかめの中華スープ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参 ブロッコリー・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油・本みりん 鶏がらスープ
26	月	チキン南蛮 切干大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(黄桃)	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切干大根・さやいんげん・赤ピーマン 小松菜 黄桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし
27	火	パンブキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(みかん)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・油・砂糖・ごま油 ロールパン	豚肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん
28	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 プリンアラモード	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
29	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん 小麦粉・油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
30	金	白身魚のみぞ照焼 もやしと白菜の梅風味和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	たら・白みそ	太もやし・白菜・人参・練り梅 ほうれん草 みかん(缶詰)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
栄養価						
平均栄養価			355kcal	13.1g	8.1g	56mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー (2号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熟や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
5	月	ワインナーピラフ メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ ぶどうゼリー	米(国産)・油 油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) ぶどうゼリーの素	ワインナー メンチカツ	玉ねぎ・ビーマン 小松菜・赤ピーマン わかめ・コーン 白桃(缶詰)	コンソメ・塩 塩 鶏がらスープ
6	火	鶏肉の塩こうじ焼 サイコロ高野の煮物 ごはん ブロッコリーともやしのスープ フルーツ(みかん)	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐	人参・グリンピース ブロッコリー・太もやし みかん(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
7	水	白身魚の旨煮 白菜とほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ(黄桃)	砂糖 砂糖 米(国産)	ホキ かつお節	しょうが 白菜・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	ウスター・ソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
8	木	そぼろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ぽん酢
9	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ
13	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	ハンバーグ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 大根・ほうれん草 みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
14	水	サクサククロッケ ワインナーサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	ワインナー 豆腐	人参・キャベツ・ドライパセリ 黄桃(缶詰)	塩 だし・本みりん・醤油・塩
15	木	ショートパスタのボロネーゼ さっぱりサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 太もやし・赤ピーマン・ほうれん草・レモン果汁 みかん(缶詰)・パイン(缶詰)	トマトケチャップ・ウスター・ソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油
16	金	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 大根と小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじフライ 赤みそ・白みそ	れんこん・コーン・ブロッコリー 大根・小松菜 オレンジ	中濃ソース 醤油 だし
19	月	具だくさん汁にゅうめん 焼かぼちゃ しらすとキャベツのサラダ 菜飯ごはん フルーツ(黄桃)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ きゅうり・キャベツ・レモン果汁 菜めしの素 黄桃(缶詰)	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油
20	火	カレイの照焼 ひじき豆 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 大豆 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・さやいんげん 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし
21	水	マーマレードチキン もやしとブロッコリーのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツ(パイナップル)	砂糖・でん粉・油・マーマレード 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	にんにく・しょうが ブロッコリー・きゅうり・太もやし わかめ・コーン パイン	醤油・白ワイン 醤油・酢 コンソメ
22	木	のっぺいどん ワインナーと野菜のソテー フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにゅく・でん粉 油	牛肉 ワインナー	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
23	金	麻婆丼 ちくわと白菜のさっぱり和え ブロッコリーとわかめの中華スープ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参 ブロッコリー・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油・本みりん 鶏がらスープ
26	月	チキン南蛮 切干大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(黄桃)	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切干大根・さやいんげん・赤ピーマン 小松菜 黄桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし
27	火	パンキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(みかん)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・油・砂糖・ごま油 ロールパン	豚肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん
28	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 プリンアラモード	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産) プリン(豆乳クリーム入り)・ホイップクリーム	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
29	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん 小麦粉・油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
30	金	白身魚のみぞ照焼 もやしと白菜の梅風味和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	たら・白みそ	太もやし・白菜・人参・練り梅 ほうれん草 みかん(缶詰)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
				栄養価	エネルギー	たんぱく質
				平均栄養価	354kcal	13.3g
					7.7g	53mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー (3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
5月	月	ワインナーピラフ メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ ぶどうゼリー	米(国産)・油 油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) ぶどうゼリーの素	ワインナー メンチカツ	玉ねぎ・ビーマン 小松菜・赤ピーマン わかめ・コーン 白桃(缶詰)	コンソメ・塩 塩 鶏がらスープ
6火	火	鶏肉の塩こうじ焼 サイコロ高野の煮物 ごはん プロッコリーともやしのスープ フルーツ(みかん)	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐	人参・グリンピース プロッコリー・太もやし みかん(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
7水	水	白鳥魚の旨煮 白菜とほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ(黄桃)	砂糖 砂糖 米(国産)	ホキ かつお節	しょうが 白菜・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	ウスター・ソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
8木	木	そぼろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ぽん酢
9金	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・プロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ
13火	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	ハンバーグ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 大根・ほうれん草 みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
14水	水	サクサクコロッケ ワインナーサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	ワインナー 豆腐	人参・キャベツ・ドライパセリ 黄桃(缶詰)	塩 だし・本みりん・醤油・塩
15木	木	ショートパスタのボロネーゼ さつまいもサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 太もやし・赤ピーマン・ほうれん草・レモン果汁 みかん(缶詰)・パイン(缶詰)	トマトケチャップ・ウスター・ソース・コンソメ 酢・塩・醤油
16金	金	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 大根と小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじフライ 赤みそ・白みそ	れんこん・コーン・プロッコリー 大根・小松菜 オレンジ	中濃ソース 醤油 だし
19月	月	具だくさん汁にゅうめん 焼かぼちゃ しらすとキャベツのサラダ 菜飯ごはん フルーツ(黄桃)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ きゅうり・キャベツ・レモン果汁 菜めしの素 黄桃(缶詰)	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油
20火	火	カレイの照焼 ひじき豆 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 大豆 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・さやいんげん 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし
21水	水	マーマレードチキン もやしとプロッコリーのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツ(パイナップル)	砂糖・でん粉・油・マーマレード 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 象 熊	にんにく・しょうが プロッコリー・きゅうり・太もやし わかめ・コーン パイン	醤油・白ワイン 醤油・酢 コンソメ
22木	木	のっべいどうん ワインナーと野菜のソテー フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにゃく・でん粉 油	牛肉 ワインナー	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
23金	金	麻婆丼 ちくわと白菜のさっぱり和え プロッコリーとわかめの中華スープ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参 プロッコリー・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油・本みりん 鶏がらスープ
26月	月	チキン南蛮 切り大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(黄桃)	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切り大根・さやいんげん・赤ピーマン 小松菜 黄桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし
27火	火	パンフキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(みかん)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・油・砂糖・ごま油 ロールパン	豚肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・プロッコリー みかん(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん
28水	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 プリンアラモード	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
29木	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん 小麦粉・油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
30金	金	白身魚のみぞ照焼 もやしと白菜の梅風味和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	たら・白みそ	太もやし・白菜・人参・練り梅 ほうれん草 みかん(缶詰)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	382kcal	13.5g	9.1g	86mg

月=マンナビスケット
水=マンナウエハース
金=星たべよ

火=ソフトせんべい
木=やわらかおかき(のり塩)
全種類 卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2026年1月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー (3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立	材料
5	月	そぼろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
6	火	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜&果物ジュース・油 牛乳
7	水	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
8	木	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
9	金	かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
13	火	きな粉マフィン 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 油・豆乳 牛乳
14	水	黒糖シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 黒砂糖・砂糖 牛乳
15	木	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
16	金	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
19	月	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 牛乳
20	火	アップルポテト 牛乳	さつま芋・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
21	水	お麸のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麸・マーガリン グラニュー糖 牛乳
22	木	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
23	金	ぶどうフルーツゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
26	月	焼き芋みたらしあん 牛乳	さつま芋・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
27	火	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
28	水	ワインナー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・コンソメ 豆乳・油・ワインナー 牛乳
29	木	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
30	金	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
栄養価平均値		エネルギー168Kcal	たんぱく質4.8g 脂質4.9g カルシウム91mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。