

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児			3〜5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン)	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい ミニナポリタン	503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g	620 kcal 25.5 g 18.9 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
3	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
4	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	466 kcal 20.1 g 14.2 g 70.0 g 1.4 g	576 kcal 24.7 g 16.6 g 89.0 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
5	月	豚肉のとりみあんかけ 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 どうもろこすなっく 牛乳 スイートパンプキンフルーツ(パイン缶)	443 kcal 16.7 g 15.2 g 65.2 g 1.1 g	545 kcal 20.1 g 18.0 g 82.5 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
6	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 おからホットケーキ	486 kcal 19.1 g 15.7 g 73.9 g 1.2 g	597 kcal 23.2 g 18.4 g 83.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもち みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	あおさ粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉豆腐寒天あんこせ	512 kcal 21.0 g 16.1 g 77.1 g 1.0 g	633 kcal 25.7 g 19.0 g 97.3 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
8	木	鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 キャロット蒸しパン	468 kcal 19.5 g 15.5 g 67.4 g 1.3 g	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
9	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 冷やしおろわかつおどん	491 kcal 18.7 g 15.2 g 74.4 g 1.8 g	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
10	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめせんべい 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
11	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	502 kcal 19.1 g 16.4 g 73.5 g 1.2 g	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
12	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌	トマト・パインアップル缶・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	513 kcal 25.3 g 14.9 g 74.0 g 1.2 g	635 kcal 31.6 g 17.4 g 93.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
13	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	493 kcal 23.4 g 14.2 g 70.3 g 1.4 g	613 kcal 29.0 g 16.6 g 89.4 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	スタクワタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	481 kcal 20.5 g 15.5 g 68.7 g 1.1 g	597 kcal 25.2 g 18.4 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン)	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 どうもろこすなっく 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 20.7 g 20.4 g 71.7 g 1.1 g	674 kcal 25.5 g 25.0 g 91.3 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	塩分-g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	598	25.5	18.9	87.4	1.5
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.7	16.0	69.5	1.2

食べ物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食餌予防や消化の負担が減り、お腹に良いと変わります。

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児			3〜5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	487 kcal 21.6 g 17.6 g 66.2 g 1.3 g	606 kcal 26.6 g 20.9 g 82.8 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
17	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	492 kcal 22.3 g 20.3 g 59.0 g 1.2 g	606 kcal 27.4 g 24.7 g 72.9 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
18	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	473 kcal 20.8 g 14.3 g 70.9 g 1.5 g	582 kcal 25.5 g 16.7 g 89.0 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
19	月	豚肉のとりみあんかけ 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 スイートパンプキンフルーツ(パイン缶)	451 kcal 16.9 g 15.2 g 65.5 g 1.1 g	549 kcal 20.3 g 18.0 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
20	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 みそ汁(人参・ごぼう) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・カラスカレイのコロコロ焼き・ほうれん草と鶏肉のくたくた煮・みそ汁(人参・ごぼう)	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ほうれん草・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	495 kcal 19.2 g 15.7 g 76.3 g 1.2 g	613 kcal 23.4 g 18.5 g 96.7 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉	オレオ・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ほうれん草・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 おからホットケーキ 牛乳 きな粉豆腐寒天あんこせ	468 kcal 19.1 g 17.2 g 65.6 g 1.1 g	572 kcal 23.2 g 20.7 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
22	木	鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	469 kcal 19.5 g 15.6 g 67.4 g 1.2 g	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
23	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 冷やしおろわかつおどん	486 kcal 18.7 g 15.2 g 73.2 g 1.8 g	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
24	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	435 kcal 21.1 g 10.5 g 68.6 g 0.7 g	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
25	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこすなっく・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 どうもろこすなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	497 kcal 19.0 g 16.4 g 72.2 g 1.2 g	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	511 kcal 25.4 g 15.0 g 72.8 g 1.2 g	630 kcal 31.7 g 17.4 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
27	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 しらすそばろチャーハン	486 kcal 23.4 g 14.3 g 70.3 g 1.4 g	598 kcal 28.9 g 16.6 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・米粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のドーナッツ	479 kcal 20.2 g 15.4 g 69.2 g 1.2 g	590 kcal 24.7 g 18.2 g 86.7 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
29	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スダダテ・ソーマン・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生薑	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 22.3 g 17.3 g 79.3 g 1.5 g	667 kcal 27.5 g 20.8 g 99.9 g 1.9 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらすわかつめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらすわかつめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	480 kcal 21.7 g 17.5 g 64.8 g 1.3 g	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
31	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	491 kcal 22.1 g 20.2 g 59.3 g 1.2 g	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
※都合により、献立を変更する場合がございます。  
※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。



お魚たちとのふれあいたのしそうですね。

