

# 令和5年8月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・29(火)	2・23(水)	3(木)・30(水)	4(金)	5(土)	7・21(月)	8(火)	9(水)・25(金)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) とうがんのスープ ポテのピザ風	丸ロール 鶏肉のたつた揚げ 煮びたし すまし汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん ポークビーンズ みそ汁	ごはん 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト 野菜のスープ	ごはん 鶏肉の バーベキューソース きゃべつの甘酢煮 みそ汁	ごはん 煮魚 ちんげん菜の いため物 みそ汁
3時	●牛乳● シュガートースト	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲パイン缶詰低糖 4個 ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● (3~5歳児)▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児)▲みかんゼリー100% ■水族館のなかまたち 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)枝豆 (0~2歳児)▲ももゼリー100% ■クラッカー 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■うす焼せんべい (新潟仕込み) 1・1袋	●牛乳● ジャムサンド (丸ロール)
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>▲梅干し 3.00</li> <li>●生鮭(冷)角切 50.00</li> <li>┌ 酒 0.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■マヨドレ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>ホイルケース 1.00</li> <li>▲ちんげん菜 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>水 180.00</li> <li>┌ けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>■バター● 4.00</li> <li>┌ ■砂糖 2.40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>水 170.00</li> <li>ポークブイオン 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 2.40</li> <li>塩 少々</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.20</li> <li>■ごま油 0.10</li> <li>┌ ■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>●ポークウインナー 4.00</li> <li>■キャノーラ油 1.70</li> <li>┌ トマトケチャップ 4.80</li> <li>●ピザ用チーズ● 7.00</li> <li>— 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>┌ ●鶏もも肉 60.00</li> <li>┌ しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>┌ 酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>┌ 水 180.00</li> <li>┌ けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┌ ■米 60.00</li> <li>┌ 水 90.00</li> <li>┌ ●牛肉 20.00</li> <li>┌ ▲人参 20.00</li> <li>┌ ▲玉ねぎ 40.00</li> <li>┌ ■キャノーラ油 適量</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ハヤシフレーク 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> <li>— 手作りおやつ — ┌ ■小麦粉 20.00</li> <li>┌ ベーキングパウダー 1.60</li> <li>┌ ■砂糖 7.20</li> <li>┌ 塩 0.10</li> <li>┌ 水 20.00</li> <li>┌ ■キャノーラ油 4.00</li> <li>┌ ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>┌ 水 40.00</li> <li>┌ けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>┌ トマトケチャップ 8.50</li> <li>┌ ウスターソース 1.70</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>┌ 水 180.00</li> <li>┌ けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲黄パプリカ 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にがうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>●みそ 2.30</li> <li>┌ 酒 2.00</li> <li>┌ しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>┌ ■砂糖 1.60</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ — ▲枝豆 22.80</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>┌ ▲にんにく 0.10</li> <li>┌ ▲土しょうが 0.10</li> <li>┌ しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>┌ クッキングワイン(赤) 1.00</li> <li>■リンゴジャム 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 7.50</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>┌ 米酢 2.00</li> <li>┌ しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>┌ 水 180.00</li> <li>┌ けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●カラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.60</li> <li>水 17.00</li> <li>●焼豚 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 40.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>┌ ■砂糖 0.75</li> <li>┌ しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>┌ 水 180.00</li> <li>┌ けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ — ■丸ロール● 1・1個</li> <li>■いちごジャム 10.00</li> </ul>

(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	470	547	570	602
たんぱく質 g	15.2~23.3	19.2	18.2~28.1	20.9
脂質 g	10.4~15.5	17.0	12.5~18.7	17.4
カルシウム mg	220	297	260	263
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	223	220	244
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	26	22	34
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	797	606以上	873
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.0

10時は0~2歳児だけです。  
材料の分量は3~5歳児分で、0~2歳児は3~5歳児の約80%です。  
材料の分量の単位は「g」です。

10時と3時の牛乳は、  
・10時……0~2歳児100ml  
・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。  
3時のヨーグルト・ゼリーは、3~5歳児・0~2歳児とも1個です。

昼の主食は  
・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g  
(ただし麺類の時は量を減らしています)

【食品名の印について】  
食品名の左側についている印は、  
■……熱や力となるもの  
●……血や肉となるもの  
▲……体の調子をととのえるもの です。

アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の  
右側に印をつけています。  
卵を含む食品……○  
乳を含む食品……●  
卵・乳を含む食品……◎

	10・24(木)	12(土)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
10時	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	
昼	ごはん(わかめ) 鶏肉の南蛮づけ みそ汁	スパゲティ ミートソース風 救給コーンポタージュ ジュース	ごはん(わかめ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) コーンチャウダー いそ煮	ごはん 大豆のケチャップ いため煮 みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 鶏肉の パーベキューソース きゃべつの甘酢煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティ ミートソース風 すまし汁	
3時	▲オレンジジュース 200・100ml ヨーグルト蒸しパン	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■うす焼せんべい (新瀉仕込み) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● フルーツ盛り合わせ	●牛乳● ▲すいか ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>酒 1.50</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 8.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>▲黄パプリカ 4.00</li> <li>▲えのきたけ 4.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>米酢 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>塩 0.20</li> <li>水 5.00</li> <li>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>●飲むヨーグルト● 20.00</li> <li>●プレーンヨーグルト● 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 40.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 10.00</li> <li>熱湯 100.00</li> <li>▲玉ねぎ 37.00</li> <li>▲人参 30.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>■上新粉 3.60</li> <li>水 36.00</li> <li>けずりぶし 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>トマトケチャップ 12.70</li> <li>ウスターソース 6.70</li> <li>■砂糖 0.36</li> <li>救給コーンポタージュ 1・1袋</li> <li>▲野菜ジュース(オリジナル) 100・100ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>わかめふりかけ 0.40</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●シーチキン缶 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鮭 缶詰(水煮) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 1.50</li> <li>▲コーン缶・クリーム 30.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■上新粉 2.00</li> <li>水 6.00</li> <li>●豆乳(無調整) 40.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>水 22.00</li> <li>けずりぶし 0.70</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.36</li> <li>トマトケチャップ 6.80</li> <li>ウスターソース 1.36</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレーフレーク 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲バイン缶詰低糖 3・2個</li> <li>▲デコボン缶詰 1・1個</li> <li>▲りんご缶詰 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>▲にんにく 0.10</li> <li>▲土しょうが 0.10</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>クッキングワイン(赤) 1.00</li> <li>■リンゴジャム 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 7.50</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■スパゲティ 30.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 6.00</li> <li>熱湯 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	
	<p>★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。</p> <p>★離乳の完了(12~18か月頃)は、0~2歳児食を必要に応じて「細かく切る、煮る」などを行っています。また、果物については一部変更する場合があります。</p>		<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 梨 1/4個・1/6個 すいか 60g・48g</p> <p>*ヨーグルトの時など、組み合わせにより、量が異なることもあります。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児量の順です。</p>						

	22(火)	26(土)	28(月)	31(木)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■野菜スティック 1本
昼	山形パン 肉うどん かぼちやの含め煮 ゼリー	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(わかめ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん カレースープ 切干大根の煮物 ゼリー
3時	●牛乳● ▲梨 ■うす焼せんべい (新潟仕込み) 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● フルーツ盛り合わせ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■山形ハニーロール●  ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 〔 水 180.00 〔 だし昆布 0.30 〔 けずりぶし 5.50  ▲かぼちや 60.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 1.40 しょうゆ(淡) 0.90 〔 水 35.00 〔 だし昆布 少々 〔 けずりぶし 1.10 ▲三度豆 3.00  ▲マスカットゼリー 1・1個	〔 ■米 60.00 〔 水 90.00 〔 ●牛肉 20.00 〔 ▲人参 20.00 〔 ▲玉ねぎ 40.00 〔 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ハヤシフレーク 20.00 塩 少々  ▲きやべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20	■米 40.00 水 60.00 わかめふりかけ 0.40  ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00  ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔 水 180.00 〔 けずりぶし 5.50  — 手作りおやつ — 〔 ■ケーキミックス粉 30.00 〔 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00  ●牛肉 20.00 ▲かぼちや 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 1.80 〔 カレーフレーク 10.00 〔 トマトケチャップ 3.00 〔 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々  ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 〔 水 40.00 〔 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00  ▲マスカットゼリー 1・1個  — 手作りおやつ — ▲梨 1/6・1/8個 ▲みかん缶詰 20・16 ▲マンゴー(冷) 20・20