



4 園だより



令和6年度(2024)
保育園花その

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい春の陽気と共に、令和6年度がいよいよスタートしました。

子どもたちも、気持ちを新たにワクワク♥ドキドキしながら一日一日、様々なことを感じ、見たり触れたり豊かな経験を重ねていきたいと思います。

異年齢児との関わりも大切にし、子どもたちひとりひとりにとって、安心できる楽しい保育園づくりを心がけていきたいと思います。

今月は、おやつ遠足やさくらのまわりみちを計画しています。

近くの公園へ散歩に行き、おやつを食べたり、たくさん種類のさくらを見たり、匂いを感じたりしながら春の雰囲気子どもたちといっぱい感じていきたいと思います。

令和6年度はさらに新しい行事を試み、保護者の皆様をはじめ、子どもたちと一緒にたくさん楽しいことを体験しながら、保育園が楽しい♥今日もたのしかった！明日も保育園にいきたいな☺️✨と思ってもらえるように職員も笑顔で頑張ります。

1年間よろしくお願いいたします。



＜生活リズムを整えよう＞

毎日元気に登園するためには、起床時間と就寝時間を守ることが大切です。起きたら陽の光を浴びて、朝ごはんをきちんと食べましょう。

生活リズムが整うと、体にいいものはもちろんですが、気持ちも安定してきます。

不安やイライラが減り遊びにも積極的に参加できます。



＜4月の行事予定＞

1	月	入園式・進級式
2	火	
3	水	
4	木	おやつ遠足(すみれ組)
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	ABC教室
9	火	キッズ体操(だりあ・ゆり組) さくらのまわりみち(すみれ組)
10	水	おやつ遠足(ゆり組) 身体測定
11	木	身体測定
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	キッズ体操
17	水	避難訓練・SIDS
18	木	
19	金	誕生日会
20	土	
21	日	
22	月	ABC教室
23	火	キッズ体操
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境に喜びと期待いっぱいの笑顔や、少し緊張する姿も見られます。これからも、お子さまが毎日健康で安心して登園出来るように、ご家庭と協力し合い支援してまいりたいと考えております。ご心配なことや不明な点がございましたら、いつでもご相談ください。

★登園前に健康チェックをしましょう★

【発熱のとき】

- ・朝から37.5℃を超える熱とともに元気がなく、機嫌が悪い
- ・食欲がなく、朝食や水分が摂れない
- ・24時間以内に38.0℃以上の熱が出た
- ・24時間以内に解熱剤を使用した

体調不良の時は
自宅で療養して
ください

【咳のとき】

- ・夜間しばしば咳をして起きた
- ・喘鳴や呼吸困難があり、呼吸が速い
- ・食欲がなく、朝食や水分が摂れない
- ・元気がなく機嫌が悪い
- ・少し動いただけで咳が出る

【嘔吐のとき】

- ・24時間以内に2回以上嘔吐があった
- ・いつもより体温が高い
- ・朝食や水分が摂れない
- ・元気がなく機嫌が悪い
- ・顔色が悪くぐったりしている



その他

目・耳・発疹などの
症状はないですか？

【下痢のとき】

- ・24時間以内に2回以上の水様便があった
- ・食事や水分を摂ると下痢が出る
- ・体温が高い ・排尿が少ない
- ・朝食や水分が摂れない ・元気がない
- ・顔色が悪くぐったりしている ・機嫌が悪い

★子どもの健康状態に少しでも変化が見られたら、登園時に保育士に伝えてください。

★気管支拡張剤のテープを貼って登園する場合は、テープに名前を記入して、登園時に保育士へ伝えてください。

【園での与薬について】

園ではやむを得ない場合に限り、保護者の方に代わり慎重に与薬をしています。

受診する際は、保育園では原則として薬の使用ができないことをお伝えください。

医師の指示があった薬のみ対応します。市販薬は取り扱えません。

服用期間中は、「薬(当日の1回分)」「薬の袋に名前・日にち・与薬時間を記入して」「薬の依頼書」、薬局でもらう「薬の説明書」をチャック付きポリ袋に入れて保育士に手渡してください。

●詳しくは園のしおりをご覧ください。

【園で行う手当について】

- ・園で行う手当は、けがを悪化させないようにする応急処置です。翌日以降の手当はご家庭でお願いいたします。
- ・出血や浸出液が見られる場合は必ず患部を覆って登園し保育士に伝えてください。

※必要に応じて替えのテープなどを持参されましたら、剥がれた時に使用させていただきます。

※園で嘔吐や出血などで衣服が汚れた場合は、原則、園内の感染拡大防止のため、洗わずそのままビニール袋に入れてお返しいたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



4月

初期食・中期食献立表



令和6年度

保育園花ぞの

		中期食		初期食
日	曜日	献立名	材料名	
1	月	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、じゃが芋、豆腐、きゅうり	おかゆ、じゃが芋
2	火	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、じゃが芋	おかゆ、人参
3	水	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜	おかゆ、小松菜
4	木	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜	おかゆ、キャベツ
5	金	おかゆ 煮物	白米、豆腐、大根、人参、小松菜	おかゆ、大根
6	土	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ	おかゆ、玉ねぎ
8	月	おかゆ 煮物	白米、トマト、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、じゃが芋、きゅうり	おかゆ、トマト
9	火	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、南瓜、小松菜、ピーマン	おかゆ、南瓜
10	水	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、白菜、きゅうり	おかゆ、白菜
11	木	おかゆ 煮物	白米、豆腐、さつまいも、玉ねぎ、人参、小松菜	おかゆ、豆腐
12	金	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、きゅうり、レタス	おかゆ、じゃが芋
13	土	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、じゃが芋、ブロッコリー	おかゆ、キャベツ
15	月	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜	おかゆ、大根
16	火	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	おかゆ、ほうれん草
17	水	おかゆ 煮物	白米、さつまいも、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、豆腐	おかゆ、さつまいも
18	木	おかゆ 煮物	白米、大根、豆腐、ほうれん草、人参、	おかゆ、豆腐
19	金	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ほうれん草	おかゆ、人参
20	土	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり	おかゆ、じゃが芋
22	月	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	おかゆ、キャベツ
23	火	おかゆ 煮物	白米、さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	おかゆ、さつまいも
24	水	うどん 煮物	白米、キャベツ、きゅうり、人参、豆腐、南瓜	おかゆ、南瓜
25	木	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、きゅうり、小松菜	おかゆ、人参
26	金	おかゆ 煮物	白米、ほうれん草、人参、玉ねぎ、南瓜	おかゆ、ほうれん草
27	土	おかゆ 煮物	白米、さつまいも、人参、玉ねぎ、小松菜	おかゆ、玉ねぎ
29	月		昭 和 の 日	
30	火	パン粥 煮物	白米、玉ねぎ、人参、きゅうり、じゃが芋、トマトピューレ	おかゆ、じゃが芋

☆仕入れによっては、使用する材料に変更があります。

☆初期食・中期食は昼食のみの提供になります。

☆食べたことのある食材のみの提供となるため、食べていない食材等がありましたらお知らせ下さい。

4月

後期食献立表



令和6年度

保育園花その

日	曜日	昼食献立名	材料名	午後おやつ
1	月	おかゆ・みそ汁 新じゃがのそぼろ煮	白米、牛ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、きゅうり、豆腐、食パン	コロコロ食パン
2	火	おかゆ・粉ふき芋 ナポリタンソース	白米、ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、じゃが芋、米粉、ベーキングパウダー、豆乳	米粉蒸しパン
3	水	おかゆ・スープ シュウマイ	白米、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、椎茸、小松菜、じゃが芋	蒸しじゃが芋
4	木	食パン・サラダ ミルクシチュー	食パン、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、胡瓜、白米、きな粉	きな粉おにぎり
5	金	おかゆ・焼き魚 けんちん汁	白米、かれい、豆腐、人参、大根、小松菜、ビスケット	ビスケット
6	土	おかゆ・みそ汁 じゃが芋の煮物	白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、白せんべい	白せんべい
8	月	おかゆ・みそ汁 トマト煮込み	白米、鶏ひき肉、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト、じゃが芋、胡瓜、バナナ	バナナ
9	火	うどん・南瓜 ヨーグルト	うどん、鶏肉、人参、玉葱、椎茸、小松菜、南瓜、ヨーグルト、白米	軟飯おにぎり
10	水	おかゆ・みそ汁 白身魚の照り焼き	白米、かれい、じゃが芋、胡瓜、人参、白菜、食パン、きな粉	きな粉食パン
11	木	おかゆ・スープ マーボー豆腐	白米、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜、さつまいも	焼き芋
12	金	コッペパン・スープ ケチャップ煮	コッペパン、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、胡瓜、レタス、米粉、ベーキングパウダー、豆乳	米粉蒸しパン
13	土	おかゆ・スープ 豚肉の煮物	白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、白せんべい	白せんべい
15	月	おかゆ・みそ汁 鶏じゃが	白米、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、小松菜、白菜、大根、ヨーグルト	ヨーグルト
16	火	食パン・スープ 焼き魚	食パン、かれい、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、白米	軟飯おにぎり
17	水	おかゆ・スープ 肉団子	白米、豚ひき肉、玉ねぎ、椎茸、人参、赤黄緑ピーマン、胡瓜、豆腐、ビスケット	ビスケット
18	木	おかゆ・すまし汁 鶏の照り焼き	白米、鶏肉、大根、豆腐、人参、ほうれん草、コッペパン	コッペパン
19	金	おかゆ・スープ ハンバーグ	白米、合挽肉、玉ねぎ、人参、パン粉、じゃが芋、人参、ほうれん草、バナナ	バナナ
20	土	おかゆ・みそ汁 豚じゃが	白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、胡瓜、白せんべい	白せんべい
22	月	お粥・サラダ 牛肉の煮物	白米、牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、マカロニ、きな粉	マカロニきな粉
23	火	煮込みうどん 焼き芋	白米、鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、胡瓜、食パン	スティック食パン
24	水	おかゆ・煮魚 田舎汁	白米、かれい、小松菜、キャベツ、胡瓜、人参、豆腐、南瓜、クラッカー	クラッカー
25	木	食パン・スープ ケチャップ煮	食パン、豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、胡瓜、じゃが芋、キャベツ、白米	軟飯おにぎり
26	金	おかゆ・バナナ 南瓜そぼろ煮	白米、鶏ひき肉、南瓜、人参、ほうれん草、バナナ、ヨーグルト	ヨーグルト
27	土	おかゆ・みそ汁 さつま煮	白米、鶏肉、さつま芋、人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜、白せんべい	白せんべい
29	月		昭 和 の 日	
30	火	おかゆ・スープ レバー煮物	白米、鶏レバー、玉ねぎ、人参、胡瓜、トマトピューレ、じゃが芋、白米	軟飯おにぎり

☆後期食は昼食と午後おやつを提供します。☆仕入れによっては、使用する材料に変更があります。

☆後期食から、塩、醤油、みそ、砂糖、酢、コンソメ、ケチャップなど調味料を少量使用します。

☆主食にはお粥又は食パン、コッペパン、そうめん、うどんのいずれかを提供します。

☆午後おやつは、野菜、果物、ヨーグルト、お菓子を提供します。

☆食べたことのある食材のみの提供となるため、食べていない食材等がありましたらお知らせ下さい。



献立表



令和6年度

保育園 花ぞの

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 切干大根の甘酢和え おふのみそ汁	米、じゃがいも、○食パン、すりごま、砂糖、片栗粉、焼ふ	○牛乳、生揚げ、牛ひき肉、○生クリーム、みそ、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、○みかん缶、切り干しだいこん、グリーンピース、○いちごジャム、わかめ	○ホイップ食パン ○牛乳
02火	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 玉ねぎのスープ キウイフルーツ	スパゲティ、○米粉、○砂糖、コーンフレーク、○油、油	○牛乳、○豆乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、エリンギ、セロリ	○米粉蒸しパン ○牛乳
03水	おかかチャーハン風 シュウマイ 野菜炒め もやしとニラのスープ	○じゃがいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、ごま油、油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、しいたけ、にら、しょうが	○じゃがバターしょうゆ ○牛乳
04木	食パン クリームシチュー スパゲティサラダ みかんゼリー	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、サラダ用スパゲティ、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○きな粉、ツナ油漬缶、ゼラチン	みかん濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン	○きな粉おにぎり ○牛乳
05金	ごはん 魚の蒲焼 小松菜の胡麻和え けんちん汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、しらす干し	○オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	○オレンジ ○ビスケット ○牛乳
06土	焼きそば じゃがコーン パイン缶	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)	パイン缶、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、あおのり	○デニッシュパン ○牛乳
08月	高野と鶏のそぼろ丼 ブロッコリーの塩茹で トマトとひじきのマリネ 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ	○バナナ、人参、玉葱、小松菜、トマト、ブロッコリー、胡瓜、レタス、葱、ひじき、コーン、干椎茸	○バナナ ○牛乳
09火	親子うどん カラフルきんぴら 焼きかぼちゃ ヨーグルト	○米、うどん、油、○ごま、砂糖、ごま	○牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、かまぼこ、○かつお節	南瓜、玉葱、人参、牛蒡、○キャベツ、蒟蒻、小松菜、ピーマン、○葱、椎茸	○たこ焼きおにぎり ○牛乳
10水	白ごはん 白身魚の照り焼き ポテトサラダ 豚汁	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、ごま油	○牛乳、あかうお、豚肉(もも)、生揚げ、ハム、みそ、○きな粉	はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン	○きな粉クリームサンド ○牛乳
11木	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 わかめのスープ	○さつまいも、米、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ、わかめ、しょうが	○焼き芋 ○牛乳
12金	コッペパン チキンビーンズ ハムサラダ ベビーチーズ	コッペパン、じゃがいも、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、○豆乳、鶏もも肉、チーズ、ハム、バター	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、○いちごジャム、パセリ	○マーブル 米粉蒸しパン ○牛乳
13土	炒めビーフン ポテプロサラダ みかん缶	じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	みかん缶、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、筍、ピーマン、にら、干椎茸	○レモンカステラ ○牛乳

* 仕入れによっては使用する食材に変更があります。

豆類は刻んで調理しています

入園・進級おめでとうございます！！

期待が膨らむ新年度の始まりです！
早く園生活に慣れ、給食が待ち遠しく、
ホッとする時間になるような
おいしい給食づくり頑張ります！
一年間よろしくお祈りします。



私たち3人が楽しく作っています♪
気になることがあれば気軽に
お声がけください☆

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15月	白ごはん 鶏じゃが 白菜のりあえ 納豆汁	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇粉糖、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、〇ヨーグルト(無糖)、しらす干し、みそ、〇きな粉、〇	はくさい、糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな、焼きのり	〇きな粉ドロップ ドーナッツ 〇牛乳
16火	食パン さけのムニエル 三色和え キャベツスープ	食パン、〇米、じゃがいも、米粉、すりごま、砂糖、〇すりごま	〇牛乳、さけ、ベーコン、バター、〇みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	〇味噌焼きおにぎり 〇牛乳
17水	麦ごはん 肉団子の酢豚風 春雨和風サラダ 豆腐スープ	米、押麦、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、赤黄緑ピーマン、わかめ	〇プリン 〇牛乳
18木	わ食の日 たけのこごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐ともずくのすまし汁	米、〇コッペパン、〇パン粉、片栗粉、砂糖、〇油、油 	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、〇鶏ひき肉、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、〇たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、だいこん、もずく、〇にんじん、ねぎ、しょうが	〇カレーパン 〇牛乳
19金	でんぶごはん くまさんハンバーグ さっぱりポテトサラダ コンソメスープ 	米、じゃがいも、〇食パン、パン粉、油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、〇生クリーム、でんぶ	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、セロリ、パセリ	〇丸ごとバナナ風 〇牛乳 
20土	ブルコギ丼 じゃが芋の塩昆布和え 白桃缶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、みそ、しらす干し	もも缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、塩こんぶ、しょうが	〇バームクーヘン 〇牛乳
22月	カレーライス かみかみサラダ ベビーチーズ キウイフルーツ 	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、押麦、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、チーズ、〇きな粉、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、いんげん	〇マカロニきな粉 〇牛乳
23火	わかめうどん ベイクドさつま 厚焼き卵 きゅうりのごまサラダ	ゆでうどん、〇食パン、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま	〇牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ささ身、油揚げ、かまぼこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、〇いちごジャム、コーン、ねぎ、わかめ、あおのり	〇いちごジャムサンド 〇牛乳 
24水	麦ごはん 赤魚の煮魚 キャベツの和風サラダ 田舎汁	米、押麦、砂糖、油	〇牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	〇オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ごぼう、ねぎ	〇オレンジ 〇クラッカー 〇牛乳
25木	ロールパン ポークチャップ マカロニサラダ じゃがいものみそスープ	〇米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、〇ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳、卵、みそ、〇チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、エリンギ、ねぎ、〇えだまめ	〇枝豆チーズおにぎり 〇牛乳
26金	三色そばろ丼 かぼちゃの甘煮 切干大根のみそ汁 バナナ	米、〇砂糖、押麦、〇コーンフレーク、砂糖、油	〇ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、みそ、卵、油揚げ	南瓜、バナナ、ほうれん草、人参、アスパラガス、いんげん、切干大根、わかめ、生姜	〇ヨーグルト (コーンフレーク) 〇お茶
27土	にゅうめん 大学いも パイン缶	さつまいも、干しそうめん、〇グラニュー糖、油、砂糖、水あめ、ごま	〇牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ	〇パルミエ 〇牛乳
30火	ミートスパゲティー グリーンサラダ じゃが芋のスープ ベビーチーズ	スパゲティー、〇米、じゃがいも、油、砂糖、〇ごま	〇牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、〇さけ、鶏レバー	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、セロリ、パセリ	〇ふりかけおにぎり 〇牛乳

献立表のマークについて



・しあわせにんじんの日

色々な形のにんじんがご飯の中に入ります。入っていたらラッキー！

・食育の日



毎月19日(日にちは前後します)は食育の日、わ食の日です。その日の給食の食材を紹介します。

・給食絵本の日



絵本に出てくるお菓子やご飯が給食にでてきます。4月は「いちごのつぶつぶなんのつぶ」です。

いただきます

