

9月 都賀せいわ保育園

リト キ ン ズ	昼 食	3色食品群				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	3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	エニルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (たんぱく質・ 乳糖・小麦・ 卵・大豆・ そば・そばを 含む小麦・ そばを含まない小麦・ そばを含まない小麦)
1	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小魚せんべい・小麦 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・茹こ 豆	オレンジ・キャベツ・しめ じ・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 小豆蒸しパン	486 kcal 18.0 g 14.7 g 76.3 g 1.7 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・しら す＆わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・米 粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリーンピース・トマト・な す・バナナ・ワカメ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・穀物ふり かけ・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 きなこスティック	544 kcal 21.8 g 14.7 g 80.7 g 1.3 g	乳成分・小 麦 67.9 g 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g
3	木	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バター・ パン粉・ほれん草・小 松菜せんべい・マカロニ 160P・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆・ 味噌・油揚げ	バセリ・パプリカ赤・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	牛乳 ほれん草と小松菜せんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	560 kcal 24.6 g 24.0 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小 麦 69.7 g 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g
4	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・えのき茸)	ご飯・さつま芋・ご飯・さ つまいも・わかめせん べい・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・味噌	えのき茸・キャベツ・ コーン・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 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	525 kcal 20.4 g 17.7 g 76.4 g 1.4 g	乳成分・小 麦 65.1 g 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g
5	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	ほうれん草・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・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ホットケーキ	465 kcal 23.8 g 13.8 g 65.4 g 1.3 g	575 kcal 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g
6	月	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	かぼちゃ・えんじ・りん ご・ごま油・ご飯・砂 糖・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 茹こ豆	かぼちゃ・トマト・黄桃 缶・寒天・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ・えんじ・りんご 牛乳 豆乳・鶏肉と大豆の二色寒天	443 kcal 18.5 g 14.4 g 64.1 g 0.8 g	乳成分・小 麦 54.5 g 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g
7	火	肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・ご飯・じゃ が芋・とうもろこしす なっく・マヨネーズ・砂 糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッ キニーニ・なす・ほうれん 草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	448 kcal 19.6 g 15.5 g 61.8 g 1.5 g	552 kcal 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g
8	水	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときょうりのサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・片栗粉・油 みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・グ リニース・パプリカ赤・ りんごジュース・レーズン・ 寒天・玉ねぎ・人参・切 干大根・万能ねぎ	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 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	440 kcal 18.7 g 9.6 g 75.7 g 0.8 g	536 kcal 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g
9	木	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・ソフト な塩せん・バター・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・パ ナ・ピーマン・玉ねぎ・ 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・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おからのドーナツ	475 kcal 18.8 g 14.8 g 73.6 g 1.3 g	585 kcal 22.8 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g
10	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロ ニックス・砂糖・小魚 せんべい・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	オクラ・コーン・ごぼ う・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩・ 大豆ふりかけ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	492 kcal 19.9 g 15.4 g 73.2 g 1.2 g	605 kcal 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g
11	土	ご飯 コロケ チンゲン菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・しらす＆わ かめせんべい・ソーメ ン・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・ト マト・ピーマン・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 野菜そうめんチャンプルー	560 kcal 21.3 g 21.1 g 76.9 g 1.0 g	701 kcal 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g
12	日	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・ほうれ ん草と小松菜せんべい りんごジャム・砂糖・小 麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・バセ リ・みかん缶・寒天・人 参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ジャム入りフルーツ豆乳寒天	429 kcal 15.9 g 12.7 g 67.0 g 0.9 g	520 kcal 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g
13	月	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかめん焼き みそ汁(焼ふ・インゲン)	ご飯・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・焼 ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・豆腐・ 味噌	インゲン・キャベツ・ほう れん草・玉ねぎ・人参・ 洋なし缶	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・出 し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(洋なし缶)	441 kcal 19.6 g 13.4 g 65.2 g 1.3 g	537 kcal 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g
14	火	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲ ティ・砂糖・小魚す なっく・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌・ 冷蔵ピーチーズ Ca+Fe	コーン・ごぼう・なす・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 混ぜ込みそばろチーズごはん	512 kcal 24.8 g 20.3 g 62.6 g 1.5 g	639 kcal 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g
15	水	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ・えんじ・りん ご・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・茹こ 豆	オレンジ・キャベツ・しめ じ・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 かぼちゃ・えんじ・りんご 牛乳 小豆蒸しパン	481 kcal 17.9 g 14.7 g 75.1 g 1.7 g	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量			
3～5歳		エニルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				エニルギー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				60725.119.289.41.5			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				49120.516.271.01.3			

リト キ ン ズ	昼 食	3色食品群				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	3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	エニルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (たんぱく質・ 乳糖・小麦・ 卵・大豆・ そば・そばを 含む小麦・ そばを含まない小麦・ そばを含まない小麦)
16	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・とう もろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・米粉・片 栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリーンピース・トマト・な す・バナナ・ワカメ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・穀物ふり かけ・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きなこスティック	542 kcal 21.8 g 16.8 g 80.2 g 1.3 g	乳成分・小 麦 67.9 g 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g
17	木	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	いわしせんべい・ご 飯・じゃが芋・バター・ パン粉・マカロニ 160P・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆・ 味噌・油揚げ	バセリ・パプリカ赤・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	559 kcal 24.7 g 24.1 g 66.5 g 1.3 g	乳成分・小 麦 69.7 g 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g
18	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・ぶなしめじ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つまいも・ソフトな塩 せん・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・コーン・ぶなし めじ・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 肉まん風	523 kcal 20.4 g 17.6 g 76.2 g 1.5 g	乳成分・小 麦 64.9 g 25.0 g 21.2 g 96.1 g 1.8 g
19	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バ ター・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・片栗 粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	ほうれん草・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・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐ホットケーキ	470 kcal 23.8 g 13.8 g 66.6 g 1.3 g	575 kcal 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g
20	日	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・しらす ＆わかめせんべい・砂 糖・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 茹こ豆	かぼちゃ・トマト・黄桃 缶・寒天・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 豆乳・鶏肉と大豆の二色寒天	445 kcal 18.5 g 14.4 g 64.6 g 0.8 g	545 kcal 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g
21	月	肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・ご飯・じゃ が芋・ほうれん草と小 松菜せんべい・マヨ ネーズ・砂糖・片栗 粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッ キニーニ・なす・ほうれん 草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・精製塩	牛乳 かぼちゃ・えんじ・りんご 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	453 kcal 19.7 g 15.5 g 63.1 g 1.5 g	552 kcal 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g
22	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときょうりのサラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ)	ご飯・わかめせんべ い・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・グ リニース・りんごジュ ース・レーズン・寒天・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・赤 ピーマン・切干大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	445 kcal 18.7 g 9.6 g 74.7 g 0.8 g	543 kcal 22.7 g 10.3 g 94.1 g 0.9 g
23	水	ご飯 鮭の磯風味焼き 鶏じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小魚すなっく・小麦 粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳・味噌・油揚 げ	おおき粉・キャベツ・バ ッブル・玉ねぎ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからのドーナツ	507 kcal 21.9 g 18.3 g 69.4 g 1.1 g	632 kcal 27.0 g 22.1 g 88.2 g 1.4 g
24	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チンゲン菜と人参の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	かぼちゃ・えんじ・りん ご・ごま油・ご飯・マ カロニミックス・砂糖・ 小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	オクラ・コーン・ごぼ う・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩・ 大豆ふりかけ	牛乳 かぼちゃ・えんじ・りんご 牛乳 きな粉蒸しパン	490 kcal 19.9 g 15.4 g 72.5 g 1.2 g	609 kcal 24.4 g 18.2 g 92.3 g 1.5 g
25	金	ご飯 ●お月見コロケ チンゲン菜と人参の豚しゃぶごまサラダ みそ汁(豆腐・インゲン) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・ とうもろこしすなっく・ パン粉・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・ ピーマン・ブロッコリ ー・りんごジュース・寒天・ 玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 野菜そうめんチャンプルー	602 kcal 21.8 g 22.3 g 84.7 g 1.0 g	760 kcal 27.0 g 27.5 g 108.8 g 1.2 g
26	土	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	いわしせんべい・ご 飯・バター・りんごジャ ム・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・バセ リ・みかん缶・寒天・人 参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ジャム入りフルーツ豆乳寒天	428 kcal 16.0 g 12.8 g 66.6 g 0.9 g	520 kcal 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g
27	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかめん焼き みそ汁(焼ふ・インゲン)	ご飯・ソフトな塩せん・ 砂糖・小麦粉・焼ふ・ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・豆腐・ 味噌	インゲン・キャベツ・ほう れん草・玉ねぎ・人参・ 洋なし缶	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・出 し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 人参のおやき フルーツ(洋なし缶)	440 kcal 19.6 g 13.3 g 65.2 g 1.4 g	537 kcal 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g
28	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲ ティ・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌・ 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・ごぼう・なす・玉 ねぎ・小松菜・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 混ぜ込みそばろチーズごはん	515 kcal 24.7 g 20.3 g 63.8 g 1.5 g	636 kcal 30.8 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g
29	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しら す＆わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・茹こ 豆	オレンジ・キャベツ・しめ じ・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 小豆蒸しパン	483 kcal 17.9 g 14.7 g 75.6 g 1.7 g	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g
30	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・ほう れん草と小松菜せん べい・砂糖・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリーンピース・トマト・な す・バナナ・ワカメ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・穀物ふり かけ・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きなこスティック	547 kcal 21.9 g 16.8 g 81.5 g 1.3 g	679 kcal 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g

※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のを目安です。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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※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。
※当園では朝おやつの提供はございません。(1,2歳児には栄養価を考慮し、朝牛乳の提供をしております。)

タイハイ(株)
広瀬サロウター
林家たい平師匠

秋風にコスモスが
揺れていて綺麗ですね～

