

Himawari GSRP October Menu

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Breakfast Week 6 1 serving Grain (G) 1 serving Fruit(F) or Veg.(V) 1 serving Milk (M)	レーズンパン(G)、りんご(F)、牛乳(M) Raisin bread(G),,apple(F), milk(M)	ライスクラッカー(G)、オレンジ(F)、牛乳(M) Rice Cracker(G), Orange(F), Milk(M)	グラノーラバー(G)、ぶどう(F)、ミルク(M) Granola bar(G), Grapes(F), Milk(M)	シリアル(G)、レーズン(F)、牛乳(M) Cereal(G), Raisins(F), Milk(M)
Lunch Week 6 1 serving Grain (G) 1 serving Protein (P) 1 serving Vegetable (V) 1 serving Fruit (F) (or V) 1 serving Milk (M)	学校給食 カルツォーネ(P、G)、ミックスフルーツ(F)、ベビーキャロット(V)、牛乳(M) School Lunch Calzone(P,G) Mixed Fruit(F), Baby Carrots(V), Milk(M)	学校給食 パンケーキ(G)、ソーセージ(P)、ポテト(V)、ジュース(F)、牛乳(M) School Lunch Pancakes(G), sausage(P), Potatoes(V), Juice(F), Milk(M)	学校給食 ピザ(P、G)、コーン(V)、ニンジン(V)、バナナ(F)、牛乳(M) Pizza(P,G), Corn(V), carrots(V), Banana(F), Milk(M)	料理 さつまいもご飯(V,G)、けんちん汁(P,V)、みかん(F)、牛乳(M) Cooking Sweet potato Rice(V,G), Kenchin Jiru (Vegetable soup) (P,V),tangerines(F), Milk(M)
Snack Week 6 (G,F,V,P, and M, any 2)	プレッツェル(G)、アップルサイダー(F) Pretzels(G), Apple cider(F)	クラッカー(G)、アップルサイダー(F) Crackers(G),, Apple cider(F)	グラハムクラッカー(G)、アップルソース(F) Graham Crackers(G), apple sauce(F)	リッツクラッカー(G)、牛乳(M) Ritz crackers(G), Milk(M)