

Himawari GSRP October Menu

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Breakfast Week 8 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)	グラノーラバー(G)、バナナ(F)、牛乳(M) Granola bar(G), banana(F), Milk(M)	ミニパンケーキ(G)、オレンジ(F)、牛乳(M) Mini pancakes(G), Oranges(F), Milk(M)	クラッカー(G)、チーズ(P)、牛乳(M) Crackers(G), cheese(P), Milk(M)
Lunch Week 8 1 serving Grain (G) 1 serving Protein (P) 1 serving Vegetable (V) 1 serving Fruit (F) (or V) 1 serving Milk (M)	親子丼(鶏肉、卵、ご飯)(G,P)、味噌汁(豆腐、わかめ)(V)、みかん(F)、牛乳(M) Oyakodon (Chicken, egg, rice bowl)(G,P), Miso soup (Tofu, Seaweed)(V), tangerine(F), Milk(M)	学校給食: BBQプルドチキンとチャパタ(P,G)、洋梨(F)、インゲン(V)、牛乳(M) School Lunch BBQ pulled Chicken with Ciabatta(P,G), Fresh Pears(F), String Beans(V), Milk(M)	ピクルスとトマトのホットドッグ(G,P)、マッシュポテト(V)、りんご(F)、牛乳(M) Hot Dog with pickles and tomato(G,P), mashed potatoes(V), apple(F), Milk(M)	かぼちゃ型プレッツェル(チーズディップとストリングチーズ添え)(G,P)、りんご(F)、コーン(V)、牛乳(M) School Lunch Pumpkin-shape Pretzel with cheese dip + string cheese(G,P), Apple(F), Corn(V), Milk(M)
Snack Week 8 (G,F,V,P, and M, any 2)	グラハムクラッカー(G)、牛乳(M) Graham Crackers(G), Milk(M)	アニマルクラッカー(G)、牛乳(M) Animal Crackers(G), Milk(M)	プレッツェル(G)、牛乳(M) Pretzels(G), Milk(M)	チーズクラッカー(G)、牛乳(M) Cheese crackers(G), Milk(M)