

10月

おやつカレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
おやつ								
栄養価		牛乳 わかめせんべい kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.0/4.6/28.6/0.4	牛乳 ほうれん草の蒸しパン kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4	牛乳 いわしせんべい kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	牛乳 粉豆腐ちぢみ kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.3/7.8/19.1/0.5			
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	
おやつ								
栄養価	牛乳 お好み焼き kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.5/7.1/21.4/0.3	牛乳 豆乳ホットケーキ kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	牛乳 ヘルシーくずもち kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/6.0/17.7/0.5	牛乳 わかめせんべい kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.3/20.6/0.4			
おやつ	10月14日 スポーツの日		<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p>					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						

※都合により、献立を変更する場合がございます。