

# 11月

# おやつカレンダー 前半



	月	火	水	木	金 11月1日	土 11月2日	日 11月3日
おやつ							文化の日
栄養価					牛乳 カaramel風おふラスク 鉄分強化チーズ kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7		
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
おやつ	振替休日						
栄養価		牛乳 ごませんべい kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.5/25.0/0.5	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.8/4.8/24.9/0.4	牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(りんご) kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.6/3.6/31.9/0.1	牛乳 ふんわりどら焼き kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4		牛乳 あおさ粉巻き納豆 kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おやつ							
栄養価	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/4.8/5.2/20.4/0.3	牛乳 あおさ粉巻き納豆 kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	牛乳 とうもろこしすなっく kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	牛乳 ツナと野菜のおやき風 kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/7.0/7.8/15.9/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。