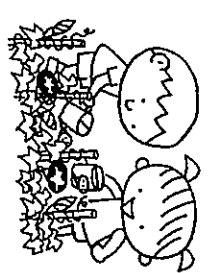
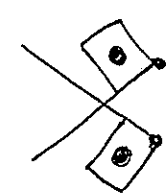
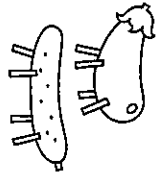
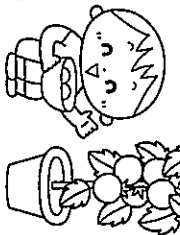
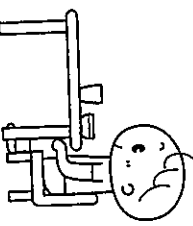


# 7月のメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 ちらし寿司 なすのごま和え 春雨スーパ ◎鶏の甘辛煮	2 なすの ミートスパゲティ コールスーパ 卵スーパ ◎魚のチーヌ焼き	3 卵焼き 肉じゃが 豆蔵のすまし汁 ◎小松菜の煮浸し	4 肉うどん 芋のミルク煮 健康ヨーグルト ◎冷奴
6 かしー ワジャスーパ トマトのごま和え 焼き魚 しバーの甘辛煮 ◎春雨ソテー	7 竹輪の磯辺揚げ 短冊びりびりサラダ ネウめん汁 ◎塩焼きそば	8 蛙子サーハン 厚揚げ煮 じゃが芋のみそ汁 ◎トマトとチーヌのサラダ	9 オムレツ ワカロニサラダ コンソメスーパ ◎南瓜のミルク煮	10 魚の洋風あんかけ 麻婆春雨 オクラのすまし汁 ◎フロッコリーのホットサラダ	11 梅風味噌ラーメン 南瓜煮 はんぺんのオーブン焼き ◎チーヌ
13 つみれ汁 もやしの鯛太子焼 ◎トマトの卵とじ	14 白身魚のフライ ネウめん チキンソテー 豆腐のみそ汁 ◎納豆	15 シシリアンライネス 冬瓜のあんかけ わかめスーパ ◎ホーケビーンス	16 ソーホー豆腐 オクラのごま和え じゃが芋のみそ汁 ◎煮魚	17 きのこの ホイコーロー 胡瓜のごま和え トマトと卵のスーパ ◎はんぺんのグラタン	18 にゅうめん 卵焼き ヨーグルト ◎マッシュポテト
20 	21 鶏のから揚げ スパゲティ 十ボリタン ミックスビーンスの タリムスーパ ◎がんも煮	22 夏野菜カリー トマト ビーンスサラダ 幼児牛乳 ◎スクランブルエッグ	23 ビーフソテー 金平ごぼう なめこ汁 ◎キャベツの塩っぺ和え	24 蛙のチーヌ焼き もやしのごま和え 納豆 もずくの中巻スーパ ◎焼きうどん	25 夕涼み会 メニュー検討中 
27 うみの日 うみの日	28 かしーの天ぷら ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 ◎おき焼き風煮	29 タコライネス キャベツの チキンソテー フロッコリー ◎星芋の煮物	30 豚肉の梅焼き 春雨サラダ 茄子の味噌汁 ◎ポテトの洋風煮	31 シエパースパイ 厚揚げのそばろあん ジュリアンスーパ ◎南瓜の煮付	
ミルク おかし	ミルク 豆乳プリン	ミルク 焼きそば	じゃこ青菜おにぎり	ミルク お菓子	お茶 おかし

## 食事は正しい姿勢で

食事のとき、どんな姿勢ですか？  
背中が丸くなっている、チーブル  
にもたれかかっている、ひじをつ  
くなどの格好は、消化が悪くなる  
原因に。背筋を伸ばしてまっすぐ  
座り、いすに深く腰掛け、チー  
ブルとの間はこぶし1つ分あけるの  
が、正しい姿勢です。いすの高さは、胸とへその間にチー  
ブルがあり、床や踏み台に足がつくのが理想です。



## フローズンバナナ

材料 (子ども2人分)  
バナナ...1本 フレーンヨーグルト...50g

作り方  
①バナナをフラスナーつきビニール袋に入れてつぶす。  
②ヨーグルトを加えて混ぜる。  
③冷凍庫で冷やして完成。

