

10月 初期・中期食予定献立表

2021年10月 浦安駅前保育園

初期		中期	
昼食		昼食	
1	金	つぶしがゆ・カレイ・人参・じゃが芋	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
4	月	つぶしがゆ・豆腐・さつま芋・ほうれん草	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・ほうれん草) さつま芋の甘煮(さつま芋・玉ねぎ)
5	火	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・大根	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・大根) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
6	水	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 青菜のくたくた煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
7	木	つぶしがゆ・しらす・人参・小松菜	おかゆ しらすと青菜の煮物(しらす・小松菜) 人参の甘煮(人参)
8	金	つぶしがゆ・豆腐・大根・南瓜	おかゆ 豆腐と南瓜の煮物(豆腐・南瓜) 根菜煮(大根・人参)
9	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・さつま芋	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) さつま芋の煮物(さつま芋・玉ねぎ)
11	月	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・南瓜)
12	火	つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 二色和え(小松菜・チンゲン菜)
13	水	つぶしがゆ・カレイ・大根・さつま芋	おかゆ カレイと大根の煮物(カレイ・大根) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参)
14	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
15	金	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) キャベツのやわらか煮(キャベツ)
16	土	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・かぶ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) かぶのとろとろ煮(かぶ・チンゲン菜)
18	月	つぶしがゆ・しらす・南瓜・キャベツ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・キャベツ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
19	火	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・じゃが芋	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・じゃが芋)
20	水	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・小松菜	おかゆ カレイと青菜の煮物(カレイ・小松菜) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
21	木	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・人参) 二色和え(キャベツ・チンゲン菜)
22	金	つぶしがゆ・カレイ・人参・大根	おかゆ カレイと大根の煮物(カレイ・大根) 人参のやわらか煮(人参)
23	土	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(小松菜)
25	月	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・白菜	おかゆ 豆腐と南瓜の煮物(豆腐・南瓜) 白菜のくたくた煮(白菜・玉ねぎ)
26	火	つぶしがゆ・しらす・人参・さつま芋	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・キャベツ) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参)
27	水	つぶしがゆ・カレイ・大根・南瓜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 南瓜の煮物(南瓜・玉ねぎ)
28	木	つぶしがゆ・しらす・人参・ほうれん草	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) 根菜煮(人参・大根)
29	金	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
30	土	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)



初期は・・・液体とほぼ同じ、かたまりのないなめらかな形状にします。野菜などは、ゆでて裏ごしするか、なめらかにすりつぶします。初めは、「トロトロ」ゆるいポタージュががたさの目安です。慣れてきたら、水分を減らして「ベタベタ」マヨネーズ状にしていきます。

中期は・・・「ベタベタ」マヨネーズ状にやわらかなかたまりが少しまじる、ぼつりしたジャムのような感じが目安です。ざらつきが残るくらいにすりつぶしたり、細かいみじん切りにしてやわらかく煮ます。少しずつかたまりの割合を増やして、舌でつぶす練習をします。