

11月 初期・中期食予定献立表

2021年 11月 浦安駅前保育園

| 初期 | | 中期 | |
|------|---------------------|-----|---------------------------------------|
| 屋 食 | | 屋 食 | |
| 1 月 | つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参 | おかゆ | かれいの煮物(カレイ・かぶ) 二色和え(キャベツ・人参) |
| 2 火 | つぶしがゆ・しらす・大根・人参 | おかゆ | しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 根菜煮(大根・人参) |
| 4 木 | つぶしがゆ・豆腐・人参・じゃが芋 | おかゆ | 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の煮物(じゃが芋・大根) |
| 5 金 | つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・人参 | おかゆ | 豆腐の旨煮(豆腐・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参) |
| 6 土 | つぶしがゆ・カレイ・白菜・人参 | おかゆ | カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 人参と白菜の煮物(人参・白菜) |
| 8 月 | つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ | おかゆ | しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参) |
| 9 火 | つぶしがゆ・カレイ・小松菜・じゃが芋 | おかゆ | カレイのどろろ煮(カレイ・じゃが芋) 二色和え(小松菜・人参) |
| 10 水 | つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉ねぎ | おかゆ | しらすの旨煮(しらす・玉ねぎ) キャベツのたくたく煮(キャベツ) |
| 11 木 | つぶしがゆ・豆腐・人参・チンゲン菜 | おかゆ | 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のどろろ煮(チンゲン菜・玉ねぎ) |
| 12 金 | つぶしがゆ・豆腐・人参・さつま芋 | おかゆ | 豆腐の旨煮(豆腐・玉ねぎ) 根菜の甘煮(さつま芋・人参) |
| 13 土 | つぶしがゆ・カレイ・大根・小松菜 | おかゆ | カレイと青菜の煮物(カレイ・小松菜) 大根の旨煮(大根・玉ねぎ) |
| 15 月 | つぶしがゆ・しらす・かぶ・ほうれん草 | おかゆ | しらすのどろろ煮(しらす・かぶ) 二色和え(ほうれん草・人参) |
| 16 火 | つぶしがゆ・豆腐・さつま芋・白菜 | おかゆ | 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつま芋の甘煮(さつま芋・白菜) |
| 17 水 | つぶしがゆ・カレイ・小松菜・人参 | おかゆ | カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(小松菜・人参) |
| 18 木 | つぶしがゆ・しらす・南瓜・大根 | おかゆ | しらすのどろろ煮(しらす・大根) 南瓜と人参の甘煮(南瓜・人参) |
| 19 金 | つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・キャベツ | おかゆ | カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) 二色煮(キャベツ・人参) |
| 20 土 | つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・人参 | おかゆ | 豆腐のどろろ煮(豆腐・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参) |
| 22 月 | つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参 | おかゆ | しらすのやわらか煮(しらす・チンゲン菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ) |
| 24 水 | つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・ほうれん草 | おかゆ | 豆腐のどろろ煮(豆腐・じゃが芋) 青菜の旨煮(ほうれん草・玉ねぎ) |
| 25 木 | つぶしがゆ・しらす・白菜・さつま芋 | おかゆ | しらすの旨煮(しらす・白菜) さつま芋と青菜の煮物(さつま芋・ほうれん草) |
| 26 金 | つぶしがゆ・カレイ・ブロッコリー・人参 | おかゆ | カレイのやわらか煮(カレイ・ブロッコリー) 二色和え(人参・キャベツ) |
| 27 土 | つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・かぶ | おかゆ | 豆腐のどろろ煮(豆腐・かぶ) キャベツの煮物(キャベツ) |
| 29 月 | つぶしがゆ・しらす・白菜・人参 | おかゆ | しらすの煮物(しらす・人参) 白菜のやわらか煮(白菜) |
| 30 火 | つぶしがゆ・カレイ・人参・白菜 | おかゆ | カレイのどろろ煮(カレイ・白菜) 人参の甘煮(人参) |



初期は・・・液体とほぼ同じ、かたまりのないめらかな形状にします。野菜などは、ゆでて裏ごしするか、なめらかにするつぶします。初めは、「トロトロ」ゆるいポタージュがかたさの目安です。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、ぽって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るつぶしたり、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。