

6月 初期・中期食予定献立表

令和3年6月 浦安駅前保育園

初期		中期	
昼食		昼食	
1	火	つぶしがゆ・カレイ・大根・南瓜	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・大根) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
2	水	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・人参) 青菜のくたくた煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
3	木	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉ねぎ	おかゆ カレイの煮物(カレイ・玉ねぎ) 根菜煮(大根・人参)
4	金	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・かぶ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・かぶ) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
5	土	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・かぶ)
7	月	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・大根	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草・大根)
8	火	つぶしがゆ・しらす・さつま芋・小松菜	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・小松菜) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参)
9	水	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・じゃが芋	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・じゃが芋) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・キャベツ)
10	木	つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) じゃが芋含め煮(じゃが芋・人参)
11	金	つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のやわらか煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
12	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・小松菜	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・小松菜) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
14	月	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
15	火	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・かぶ	おかゆ しらすとかぶ煮物(しらす・かぶ) キャベツのやわらか煮(キャベツ・じゃが芋)
16	水	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・大根	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・じゃが芋) 根菜煮(人参・大根)
17	木	つぶしがゆ・カレイ・ブロッコリー・じゃが芋	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) ブロッコリーのやわらか煮(ブロッコリー・玉ねぎ)
18	金	つぶしがゆ・しらす・大根・キャベツ	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) 大根のとろとろ煮(大根・キャベツ)
19	土	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
21	月	つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ	おかゆ しらすと芋の煮物(しらす・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
22	火	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・じゃが芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋のやわらか煮(じゃが芋・玉ねぎ)
23	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・ほうれん草	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草・玉ねぎ)
24	木	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・かぶ	おかゆ 豆腐とかぶの煮物(豆腐・かぶ) 二色和え(キャベツ・チンゲン菜)
25	金	つぶしがゆ・しらす・南瓜・小松菜	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・小松菜) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
26	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・さつま芋	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・さつま芋) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
28	月	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草・じゃが芋)
29	火	つぶしがゆ・しらす・大根・南瓜	おかゆ しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) 大根のとろとろ煮(大根・キャベツ)
30	水	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 二色和え(小松菜・キャベツ)



初期は...液体とほぼ同じ、かたまりのないゆ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おすすめです。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残る、ぼつぼつとしたジヤ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。