

7月 初期・中期食予定献立表

令和3年 7月 浦安駅前保育園

初期		中期	
屋 食		屋 食	
1	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・チンゲン菜	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・チンゲン菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
2	金	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) 二色和え(キャベツ・ほうれん草)
3	土	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のたくたく煮(小松菜・玉ねぎ)
5	月	つぶしがゆ・しらす・人参・南瓜	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
6	火	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・かぶ	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・じゃが芋) かぶのやわらか煮(かぶ・チンゲン菜)
7	水	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・人参	おかゆ 豆腐と南瓜の煮物(豆腐・南瓜) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
8	木	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・大根	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・チンゲン菜) 根菜煮(人参・大根)
9	金	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 青菜のたくたく煮(ほうれん草・じゃが芋)
10	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参)
12	月	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・大根	おかゆ しらすと大根の煮物(しらす・大根) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
13	火	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・人参	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) 根菜煮(人参・大根)
14	水	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・じゃが芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・小松菜)
15	木	つぶしがゆ・しらす・南瓜・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
16	金	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・じゃが芋) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
17	土	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・大根	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・小松菜) キャベツのたくたく煮(キャベツ・大根)
19	月	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ	おかゆ 豆腐の煮物(豆腐・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参)
20	火	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) 南瓜の煮物(南瓜・玉ねぎ)
21	水	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) 玉ねぎのやわらか煮(玉ねぎ)
24	土	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 青菜のとろとろ煮(チンゲン菜・人参)
26	月	つぶしがゆ・カレイ・人参・小松菜	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・小松菜) 人参の甘煮(人参)
27	火	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ)
28	水	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・じゃが芋	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
29	木	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・大根	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) 根菜煮(人参・大根)
30	金	つぶしがゆ・しらす・人参・チンゲン菜	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) 青菜のたくたく煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
31	土	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) さつま芋の甘煮(さつま芋・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、なめらかにすりつぶします。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あります、ぼけ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。