

# 8月 初期・中期食予定献立表

2021年 8月 浦安駅前保育園

初期		中期	
昼食		昼食	
2月	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(じゃが芋・人参)
3火	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・人参	おかゆ	しらすの青菜煮(しらす・モロヘイヤ) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
4水	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) 青菜のやわらか煮(小松菜・玉ねぎ)
5木	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・南瓜	おかゆ	カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 根菜煮(じゃが芋・南瓜)
6金	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ	しらすの旨煮(しらす・かぶ) 二色和え(キャベツ・人参)
7土	つぶしがゆ・豆腐・人参・キャベツ	おかゆ	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) キャベツの甘煮(キャベツ・玉ねぎ)
10火	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉ねぎ	おかゆ	カレイのとろとろ煮(カレイ・玉ねぎ) 根菜煮(人参・じゃが芋)
11水	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ	豆腐の旨煮(豆腐・玉ねぎ) 二色和え(キャベツ・人参)
12木	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ	しらすの煮物(しらす・大根) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
13金	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・玉ねぎ	おかゆ	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉ねぎ)
14土	つぶしがゆ・カレイ・人参・大根	おかゆ	カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 大根の煮物(大根)
16月	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・キャベツ	おかゆ	しらすのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) キャベツの煮物(キャベツ・チンゲン菜)
17火	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・小松菜	おかゆ	カレイとさつま芋の煮物(カレイ・さつま芋) 二色和え(小松菜・人参)
18水	つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・人参	おかゆ	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) チンゲン菜の煮物(チンゲン菜・南瓜)
19木	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ	しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の甘煮(じゃが芋・玉ねぎ)
20金	つぶしがゆ・カレイ・人参・かぶ	おかゆ	カレイの旨煮(カレイ・かぶ) 二色和え(キャベツ・人参)
21土	つぶしがゆ・しらす・人参・キャベツ	おかゆ	しらすのさっと煮(しらす・キャベツ) 根菜煮(人参・じゃが芋)
23月	つぶしがゆ・豆腐・人参・冬瓜	おかゆ	豆腐のとろとろ煮(豆腐・冬瓜) 二色和え(小松菜・人参)
24火	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・チンゲン菜	おかゆ	しらすとチンゲン菜の煮物(しらす・チンゲン菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
25水	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ	カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) キャベツと人参の煮物(キャベツ・人参)
26木	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 大根とキャベツの煮物(大根・キャベツ)
27金	つぶしがゆ・カレイ・人参・冬瓜	おかゆ	カレイの煮付け(カレイ・冬瓜) 二色和え(小松菜・人参)
28土	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・人参	おかゆ	しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) 人参の甘煮(人参)
30月	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ	豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 根菜煮(大根・人参)
31火	つぶしがゆ・カレイ・人参・キャベツ	おかゆ	カレイのやわらか煮(カレイ・じゃが芋) 二色和え(人参・キャベツ)



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、ほ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。少しづつかたまりの割合を増やして、舌でつぶす練習をします。