

# 9月 初期・中期食予定献立表

2021年 9月 浦安駅前保育園

初期		中期	
屋 食		屋 食	
1	水	つぶしがゆ・豆腐・さつま芋・チンゲン菜	豆腐の青菜煮(豆腐・チンゲン菜) さつま芋の煮物(さつま芋・人参)
2	木	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・じゃが芋	カレイのとろとろ煮(カレイ・じゃが芋) 青菜のやわらか煮(ほうれん草・玉ねぎ)
3	金	つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ	しらすのさっと煮(しらす・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
4	土	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・キャベツ	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) キャベツのたくたく煮(キャベツ・玉ねぎ)
6	月	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・人参	カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
7	火	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉ねぎ	しらすのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) 二色和え(小松菜・チンゲン菜)
8	水	つぶしがゆ・豆腐・人参・大根	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(大根・玉ねぎ)
9	木	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・南瓜	カレイの煮付け(カレイ・南瓜) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
10	金	つぶしがゆ・しらす・さつま芋・玉ねぎ	しらすの青菜煮(しらす・小松菜) さつま芋の甘煮(さつま芋・玉ねぎ)
11	土	つぶしがゆ・豆腐・冬瓜・じゃが芋	豆腐とじゃが芋の煮物(豆腐・じゃが芋) 冬瓜のとろとろ煮(冬瓜・人参)
13	月	つぶしがゆ・カレイ・かぶ・人参	カレイのほぐし煮(カレイ・人参) かぶのやわらか煮(かぶ・玉ねぎ)
14	火	つぶしがゆ・しらす・大根・小松菜	しらすの青菜煮(しらす・小松菜) 根菜煮(大根・人参)
15	水	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・玉ねぎ	カレイの煮付け(カレイ・玉ねぎ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
16	木	つぶしがゆ・豆腐・さつま芋・大根	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) さつま芋と大根の煮物(さつま芋・大根)
17	金	つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参	しらすのさっと煮(しらす・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
18	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・冬瓜	カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 冬瓜のとろとろ煮(冬瓜・小松菜)
21	火	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・南瓜	豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 青菜のたくたく煮(ほうれん草・南瓜)
22	水	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・チンゲン菜	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)
24	金	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 青菜のたくたく煮(小松菜・人参)
25	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・ほうれん草	カレイの煮付け(カレイ・ほうれん草) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
27	月	つぶしがゆ・しらす・南瓜・キャベツ	しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
28	火	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ	豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 根菜煮(人参・大根)
29	水	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・ほうれん草	カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
30	木	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・小松菜	しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 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らかんにすりつぶします。初めは、「トロトロ」ゆるいペーストがおすすめです。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あります。ぼつ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、舌でつぶさず練習をします。