

# 1月 初期・中期食予定献立表

2022年 1月 浦安駅前保育園

初期		中期	
屋 食		屋 食	
4	火	つぶしがゆ・豆腐・人参・さつま芋	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 根菜煮(大根・さつま芋)
5	水	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・小松菜) 二色和え(人参・かぶ)
6	木	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉ねぎ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参)
7	金	つぶしがゆ・しらす・白菜・玉ねぎ	おかゆ しらすのとろ煮(しらす・白菜) キャベツの煮物(キャベツ・玉ねぎ)
8	土	つぶしがゆ・カレイ・大根・さつま芋	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・さつま芋) 根菜煮(大根・人参)
11	火	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・人参	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) ほうれん草の煮物(ほうれん草・玉ねぎ)
12	水	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の旨煮(じゃが芋・玉ねぎ)
13	木	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・大根	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) キャベツの煮物(キャベツ・大根)
14	金	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・小松菜	おかゆ しらすのとろ煮(しらす・じゃが芋) 二色和え(小松菜・人参)
15	土	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ 豆腐の煮物(豆腐・大根) 人参の旨煮(人参・玉ねぎ)
17	月	つぶしがゆ・カレイ・人参・チンゲン菜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(人参・チンゲン菜)
18	火	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのとろ煮(しらす・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉ねぎ)
19	水	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・小松菜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・じゃが芋) 二色和え(人参・小松菜)
20	木	つぶしがゆ・しらす・人参・大根	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉ねぎ) 根菜煮(人参・大根)
21	金	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・玉ねぎ)
22	土	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・南瓜	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・ほうれん草) 南瓜の含め煮(人参・南瓜)
24	月	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすの煮物(しらす・大根) 二色和え(キャベツ・人参)
25	火	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉ねぎ)
26	水	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・白菜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・白菜) 玉ねぎのやわらか煮(玉ねぎ・人参)
27	木	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) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
28	金	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) 人参の甘煮(人参)
29	土	つぶしがゆ・しらす・白菜・じゃが芋	おかゆ しらすのとろ煮(しらす・白菜) 根菜煮(じゃが芋・人参)
31	月	つぶしがゆ・カレイ・かぶ・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・かぶ) 二色和え(白菜・人参)



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、なめらかかすりつぶします。初めは、「トトロ」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りつぶしたり、細かいみじん切り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。