

2月 初期・中期食予定献立表

2022年 2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・小松菜・さつまい	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・小松菜) さつまいの甘煮(さつまい・人参)
2	水	つぶしがゆ・豆腐・人参・大根	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) 白菜のとろとろ煮(白菜・大根)
3	木	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ)
4	金	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ カレイの煮物(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(ほうれん草・白菜)
5	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) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
7	月	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・じゃが芋	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
8	火	つぶしがゆ・カレイ・大根・人参	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・大根)
9	水	つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・小松菜) 根菜煮(大根・人参)
10	木	つぶしがゆ・しらす・人参・かぶ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) かぶのやわらか煮(かぶ・じゃが芋)
12	土	つぶしがゆ・カレイ・白菜・玉ねぎ	おかゆ カレイの煮物(カレイ・玉ねぎ) 白菜のくたくた煮(白菜・人参)
14	月	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参	おかゆ 豆腐のあげほの煮(豆腐・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
15	火	つぶしがゆ・しらす・大根・ほうれん草	おかゆ しらすと大根の煮物(しらす・大根) 青菜のやわらか煮(ほうれん草・人参)
16	水	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・じゃが芋	おかゆ カレイとろとろ煮(カレイ・じゃが芋) 二色和え(キャベツ・小松菜)
17	木	つぶしがゆ・しらす・白菜・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・白菜)
18	金	つぶしがゆ・豆腐・さつまい・小松菜	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・小松菜) さつまいの煮物(さつまい・玉ねぎ)
19	土	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・かぶ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・かぶ) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
21	月	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) 人参のやわらか煮(人参)
22	火	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・チンゲン菜	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・チンゲン菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
24	木	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・小松菜) 人参の甘煮(人参)
25	金	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・大根	おかゆ カレイと大根の煮物(カレイ・大根) 二色和え(キャベツ・チンゲン菜)
26	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・さつまい	おかゆ 豆腐のやわらか煮(豆腐・さつまい) 根菜煮(大根・人参)
28	月	つぶしがゆ・しらす・白菜・南瓜	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・白菜) 南瓜の甘煮(南瓜・玉ねぎ)



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、ぼ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。