

# 3月 初期・中期食予定献立表

2022年 3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・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・じゃが芋) 人参の旨煮(人参・玉ねぎ)
2	水	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉ねぎ	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉ねぎ) 二色和え(小松菜・人参)
3	木	つぶしがゆ・カレイ・ブロッコリー・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) ブロッコリーのやわらか煮(ブロッコリー・キャベツ)
4	金	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉ねぎ)
5	土	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐のやわらか煮(しらす・キャベツ) 根菜煮(大根・人参)
7	月	つぶしがゆ・しらす・小松菜・じゃがいも	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) 二色和え(小松菜・人参)
8	火	つぶしがゆ・カレイ・白菜・玉ねぎ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) かぶの煮物(かぶ・白菜)
9	水	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・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
10	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・大根	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根と南瓜の煮物(大根・南瓜)
11	金	つぶしがゆ・カレイ・人参・キャベツ	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(キャベツ・人参)
12	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・さつまい芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつまい芋の甘煮(さつまい芋)
14	月	つぶしがゆ・しらす・かぶ・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・かぶ) 二色和え(人参・キャベツ)
15	火	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・さつまい芋	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・さつまい芋) 青菜の煮物(小松菜・キャベツ)
16	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・ほうれん草	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・ほうれん草) 根菜煮(じゃが芋・人参)
17	木	つぶしがゆ・しらす・白菜・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・白菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
18	金	つぶしがゆ・カレイ・人参・キャベツ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・じゃが芋) キャベツと人参の煮物(キャベツ・人参)
19	土	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の旨煮(じゃが芋・玉ねぎ)
22	火	つぶしがゆ・しらす・南瓜・キャベツ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・南瓜) キャベツの煮物(キャベツ・人参)
23	水	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・大根	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・大根) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・玉ねぎ)
24	木	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・チンゲン菜) 人参の甘煮(人参・じゃが芋)
25	金	つぶしがゆ・カレイ・大根・小松菜	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・かぶ) 青菜のとろとろ煮(小松菜・大根)
26	土	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の旨煮(大根・玉ねぎ)
28	月	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐と青菜の煮物(豆腐・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
29	火	つぶしがゆ・しらす・大根・キャベツ	おかゆ しらすのやわらか煮(しらす・大根) 二色和え(キャベツ・人参)
30	水	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の旨煮(じゃが芋・玉ねぎ)
31	木	つぶしがゆ・カレイ・人参・チンゲン菜	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・チンゲン菜) 人参の甘煮(人参・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

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。