

4月 初期・中期食予定献立表

令和 4年 4月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	金	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・小松菜	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・小松菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
2	土	つぶしがゆ・カレー・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレー・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参)
4	月	つぶしがゆ・豆腐・人参・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草)
5	火	つぶしがゆ・豆腐・さつまいも・ブロッコリー	おかゆ 豆腐と芋の煮物(豆腐・さつまいも) ブロッコリーのやわらか煮(ブロッコリー・白菜)
6	水	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・かぶ	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・キャベツ) かぶのくたくた煮(かぶ・人参)
7	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・チンゲン菜	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(チンゲン菜・玉ねぎ)
8	金	つぶしがゆ・カレー・小松菜・じゃが芋	おかゆ カレイの煮つけ(カレー・小松菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
9	土	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) 根菜煮(人参・大根)
11	月	つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 小松菜のやわらか煮(小松菜)
12	火	つぶしがゆ・カレー・じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレー・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
13	水	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・大根) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
14	木	つぶしがゆ・カレー・じゃが芋・キャベツ	おかゆ カレイの煮つけ(カレー・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・じゃが芋)
15	金	つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 二色和え(キャベツ・チンゲン菜)
16	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・玉ねぎ)
18	月	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・ほうれん草) 人参の甘煮(人参・玉ねぎ)
19	火	つぶしがゆ・カレー・大根・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレー・じゃが芋) 根菜煮(大根・人参)
20	水	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・小松菜) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・大根)
21	木	つぶしがゆ・しらす・人参・南瓜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) 南瓜の煮物(南瓜・人参)
22	金	つぶしがゆ・豆腐・さつまいも・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) さつまいもの甘煮(さつまいも)
23	土	つぶしがゆ・カレー・キャベツ・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレー・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ)
25	月	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・かぶ	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) かぶのとろとろ煮(かぶ・人参)
26	火	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・キャベツ	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・キャベツ)
27	水	つぶしがゆ・カレー・小松菜・大根	おかゆ カレイの青菜煮(カレー・小松菜) 根菜煮(大根・人参)
28	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
30	土	つぶしがゆ・カレー・人参・小松菜	おかゆ カレイのほぐし煮(カレー・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・大根)



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、ぼった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。