

6月 初期・中期食予定献立表

令和4年6月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・大根	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 根菜煮(人参・大根)
2	木	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・玉ねぎ)
3	金	つぶしがゆ・豆腐・かぶ・じゃが芋	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・じゃが芋) かぶのやわらか煮(かぶ・人参)
4	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ)
6	月	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
7	火	つぶしがゆ・カレイ・人参・ほうれん草	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・玉ねぎ)
8	水	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) 大根の煮物(大根)
9	木	つぶしがゆ・しらす・南瓜・玉ねぎ	おかゆ しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・玉ねぎ)
10	金	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・キャベツ) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
11	土	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・玉ねぎ)
13	月	つぶしがゆ・しらす・人参・じゃが芋	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
14	火	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・人参	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・小松菜) 人参のやわらか煮(人参)
15	水	つぶしがゆ・豆腐・大根・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(大根・玉ねぎ)
16	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすと芋の煮物(しらす・じゃが芋) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・人参)
17	金	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・南瓜	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・小松菜) 南瓜の甘煮(南瓜・玉ねぎ)
18	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・じゃが芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
20	月	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
21	火	つぶしがゆ・カレイ・大根・チンゲン菜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 二色和え(チンゲン菜・キャベツ)
22	水	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) 人参のやわらか煮(人参・玉ねぎ)
23	木	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 青菜のくたくた煮(小松菜・キャベツ)
24	金	つぶしがゆ・豆腐・人参・チンゲン菜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・チンゲン菜)
25	土	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・大根	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 根菜煮(大根・人参)
27	月	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) 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・じゃが芋・小松菜	おかゆ 豆腐と芋の煮物(豆腐・じゃが芋) 青菜のとろとろ煮(小松菜・人参)
29	水	つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ)
30	木	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・大根	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・チンゲン菜) 大根の煮物(大根・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、なめらかにすりつぶします。初めは、「トロトロ」ゆるいペーストが食べたさの目安です。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、ぼつ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。