

# 7月 初期・中期食予定献立表

令和4年 7月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼 食	昼 食
1	金	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・大根	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(キャベツ・大根)
2	土	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・じゃが芋	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 根菜煮(人参・じゃが芋)
4	月	つぶしがゆ・しらす・かぶ・キャベツ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・かぶ) キャベツの煮物(キャベツ)
5	火	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) チンゲン菜のやわらか煮(チンゲン菜・玉葱)
6	水	つぶしがゆ・カレイ・大根・玉葱	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・玉葱) 大根の煮物(キャベツ・大根)
7	木	つぶしがゆ・しらす・人参・玉葱	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
8	金	つぶしがゆ・カレイ・大根・チンゲン菜	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・チンゲン菜) 根菜煮(大根・人参)
9	土	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・小松菜	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 二色和え(小松菜・人参)
11	月	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・チンゲン菜) 根菜煮(人参・じゃが芋)
12	火	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) 人参の甘煮(人参・玉葱)
13	水	つぶしがゆ・豆腐・大根・キャベツ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(キャベツ・大根)
14	木	つぶしがゆ・しらす・玉葱・かぶ	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・かぶ)
15	金	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 二色和え(人参・ほうれん草)
16	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・キャベツ) 人参の甘煮(人参・玉葱)
19	火	つぶしがゆ・しらす・南瓜・玉葱	おかゆ しらすのやわらか煮(しらす・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉葱)
20	水	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・人参	おかゆ カレイと青菜の煮物(カレイ・小松菜) 人参の甘煮(人参)
21	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉葱のとろとろ煮(玉葱・じゃが芋)
22	金	つぶしがゆ・豆腐・人参・大根	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・じゃが芋) 根菜煮(大根・人参)
23	土	つぶしがゆ・しらす・人参・玉葱	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 人参の甘煮(人参)
25	月	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・じゃが芋	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) じゃが芋の旨煮(じゃが芋・玉葱)
26	火	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・キャベツ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉葱の甘煮(玉葱・キャベツ)
27	水	つぶしがゆ・しらす・人参・じゃが芋	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) 人参の甘煮(人参・玉葱)
28	木	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・南瓜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) キャベツのやわらか煮(キャベツ・南瓜)
29	金	つぶしがゆ・しらす・人参・チンゲン菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・人参) 青菜のくたくた煮(チンゲン菜・玉葱)
30	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) 大根のやわらか煮(大根・キャベツ)



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、ほ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。