

10月 初期・中期食予定献立表

2023年 10月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
2	月	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉葱)
3	火	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・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・ほうれん草)
4	水	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) 二色和え(キャベツ・人参)
5	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) 人参の甘煮(人参・玉葱)
6	金	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) 根菜煮(さつま芋・人参)
7	土	つぶしがゆ・しらす・人参・じゃが芋	おかゆ しらすの旨煮(しらす・じゃが芋) 人参の甘煮(人参)
10	火	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉葱)
11	水	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・キャベツ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・さつま芋) 二色和え(キャベツ・人参)
12	木	つぶしがゆ・しらす・人参・チンゲン菜	おかゆ しらすの煮物(しらす・チンゲン菜) 人参の甘煮(人参)
13	金	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉葱)
14	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉葱	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・玉葱) 人参の甘煮(人参)
16	月	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉葱	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色和え(キャベツ・人参)
17	火	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・キャベツ) 人参の旨煮(人参・玉葱)
18	水	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・大根	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 二色和え(人参・小松菜)
19	木	つぶしがゆ・カレイ・人参・小松菜	おかゆ カレイと芋の煮物(カレイ・さつま芋) 二色和え(人参・小松菜)
20	金	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・玉葱	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜の旨煮(小松菜・玉葱)
21	土	つぶしがゆ・しらす・南瓜・人参	おかゆ しらすのやわらか煮(しらす・南瓜) 人参の旨煮(人参・玉葱)
23	月	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・ほうれん草) じゃが芋の旨煮(じゃが芋・玉葱)
24	火	つぶしがゆ・豆腐・人参・さつま芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつま芋の甘煮(さつま芋・玉葱)
25	水	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・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(キャベツ・人参)
26	木	つぶしがゆ・カレイ・人参・さつま芋	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・キャベツ) 根菜煮(さつま芋・人参)
27	金	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・キャベツ) 人参の甘煮(人参)
28	土	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) 根菜煮(大根・人参)
30	月	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 二色和え(チンゲン菜・人参)
31	火	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・玉葱)



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たさの
目安です。慣れてきたら、水分を減らして

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、ほ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