

11月 初期・中期食予定献立表

2023年 11月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	水	つぶしがゆ・豆腐・大根・小松菜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根と青菜のとろとろ煮(大根・小松菜)
2	木	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)
4	土	つぶしがゆ・カレイ・大根・人参	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・大根) 人参甘煮(人参・玉葱)
6	月	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(小松菜・玉葱)
7	火	つぶしがゆ・しらす・大根・ほうれん草	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・ほうれん草) 根菜煮(大根・人参)
8	水	つぶしがゆ・カレイ・かぶ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 二色煮(かぶ・人参)
9	木	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・玉葱)
10	金	つぶしがゆ・しらす・小松菜・南瓜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色煮(南瓜・小松菜)
11	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉葱	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 人参の甘煮(人参)
13	月	つぶしがゆ・豆腐・カリフラワー・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) カリフラワーの煮物(カリフラワー・キャベツ)
14	火	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) 人参の旨煮(人参・玉葱)
15	水	つぶしがゆ・カレイ・大根・ほうれん草	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・大根) 二色煮(人参・ほうれん草)
16	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 人参の甘煮(人参)
17	金	つぶしがゆ・しらす・白菜・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・白菜) 根菜煮(大根・人参)
18	土	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・大根	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) キャベツの煮物(キャベツ・大根)
20	月	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) キャベツの旨煮(キャベツ・じゃが芋)
21	火	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色煮(人参・チンゲン菜)
22	水	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・大根	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・大根) 二色煮(ほうれん草・人参)
24	金	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 根菜煮(人参・じゃが芋)
25	土	つぶしがゆ・しらす・玉葱・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 人参の甘煮(人参)
27	月	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・玉葱	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・小松菜) 人参の旨煮(人参・玉葱)
28	火	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・かぶ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) キャベツの煮物(キャベツ・かぶ)
29	水	つぶしがゆ・しらす・南瓜・白菜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・白菜) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
30	木	つぶしがゆ・カレイ・さつまいも・ほうれん草	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・さつまいも) 二色煮(ほうれん草・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

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、ぽ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