

8月 初期・中期食予定献立表

令和5年8月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	火	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・人参) 根菜煮(大根・じゃが芋)
2	水	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・玉葱	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉葱)
3	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・じゃが芋) 二色和え(人参・キャベツ)
4	金	つぶしがゆ・カレイ・玉葱・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・キャベツ) 人参の甘煮(人参・玉葱)
5	土	つぶしがゆ・しらす・かぶ・キャベツ	おかゆ しらすと人参の煮物(しらす・人参) 大根の旨煮(大根・玉葱)
7	月	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) キャベツのやわらか煮(キャベツ・かぶ)
8	火	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉葱)
9	水	つぶしがゆ・しらす・南瓜・キャベツ	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 南瓜とキャベツの煮物(南瓜・キャベツ)
10	木	つぶしがゆ・カレイ・大根・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・人参) 大根の旨煮(大根・玉葱)
12	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) じゃが芋の甘煮(じゃが芋・玉葱)
14	月	つぶしがゆ・しらす・南瓜・小松菜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・南瓜) 二色和え(小松菜・人参)
15	火	つぶしがゆ・カレイ・冬瓜・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・冬瓜)
16	水	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・玉葱	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 南瓜のとろとろ煮(南瓜・じゃが芋)
17	木	つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・玉葱)
18	金	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色和え(キャベツ・人参)
19	土	つぶしがゆ・カレイ・大根・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・大根) 人参の旨煮(人参・玉葱)
21	月	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉葱	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 青菜の煮物(小松菜・じゃが芋)
22	火	つぶしがゆ・豆腐・冬瓜・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 冬瓜のとろとろ煮(冬瓜・玉葱)
23	水	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・さつまい	おかゆ カレイの煮物(カレイ・小松菜) 根菜の甘煮(人参・さつまい)
24	木	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) 二色和え(人参・小松菜)
25	金	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・大根	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・大根)
26	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・小松菜	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・小松菜) 根菜煮(大根・人参)
28	月	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・南瓜	しらすの旨煮(しらす・玉葱) 南瓜と青菜の煮物(南瓜・ほうれん草)
29	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) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・玉葱)
30	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・キャベツ	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・キャベツ) 人参の甘煮(人参・玉葱)
31	木	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・キャベツ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・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。