

# 9月 初期・中期食予定献立表

2023年9月 浦安駅前保育園

|    |   | 初期                 | 中期                                       |
|----|---|--------------------|--|
|    |   | 昼食                 | 昼食                                       |
| 1  | 金 | つぶしがゆ・カレイ・大根・チンゲン菜 | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・さつまい芋) 大根のやわらか煮(大根・チンゲン菜) |
| 2  | 土 | つぶしがゆ・豆腐・人参・かぶ     | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) かぶの旨煮(かぶ)            |
| 4  | 月 | つぶしがゆ・豆腐・小松菜・玉葱    | おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 二色和え(人参・小松菜)            |
| 5  | 火 | つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・小松菜  | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 小松菜の旨煮(小松菜・じゃが芋)     |
| 6  | 水 | つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参  | おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・キャベツ) 根菜煮(人参・じゃが芋)     |
| 7  | 木 | つぶしがゆ・しらす・大根・人参    | おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) 大根のやわらか煮(大根・キャベツ)  |
| 8  | 金 | つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜    | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 冬瓜のと青菜の煮物(冬瓜・小松菜)    |
| 9  | 土 | つぶしがゆ・カレイ・大根・南瓜    | おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・大根) 南瓜の甘煮(南瓜)          |
| 11 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜    | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(大根・小松菜)        |
| 12 | 火 | つぶしがゆ・豆腐・人参・大根     | おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・さつまい芋) 根菜煮(大根・人参)           |
| 13 | 水 | つぶしがゆ・カレイ・玉葱・人参    | おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・じゃが芋) 人参の旨煮(人参・玉葱)     |
| 14 | 木 | つぶしがゆ・しらす・大根・人参    | おかゆ しらすの旨煮(しらす・じゃが芋) 根菜煮(人参・大根)          |
| 15 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・人参・キャベツ   | 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)     |
| 16 | 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) 人参の甘煮(人参)             |
| 19 | 火 | つぶしがゆ・豆腐・人参・キャベツ   | 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)     |
| 20 | 水 | つぶしがゆ・カレイ・人参・玉葱    | おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉葱) 二色和え(ほうれん草・人参)      |
| 21 | 木 | つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参   | おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) 小松菜の旨煮(小松菜・玉葱)     |
| 22 | 金 | つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・玉葱 | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 二色和え(ほうれん草・人参)        |
| 25 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・さつまい芋・人参  | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつまい芋の旨煮(さつまい芋・玉葱)   |
| 26 | 火 | つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・玉葱  | おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 人参の甘煮(人参・玉葱)       |
| 27 | 水 | つぶしがゆ・豆腐・玉葱・南瓜     | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉葱)         |
| 28 | 木 | つぶしがゆ・豆腐・人参・大根     | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の旨煮(大根・玉葱)         |
| 29 | 金 | つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・大根 | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・大根) 二色和え(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、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