

## 2月 初期・中期食予定献立表

2024年 2月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼 食	昼 食
1	木	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・人参	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜の旨煮(小松菜・じゃが芋)
2	金	つぶしがゆ・しらす・人参・大根	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・ほうれん草) 根菜煮(人参・大根)
3	土	つぶしがゆ・カレイ・白菜・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) 白菜のとろとろ煮(白菜・玉ねぎ)
5	月	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・キャベツ) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参)
6	火	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉葱	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・小松菜) 人参の旨煮(玉葱・人参)
7	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・白菜	おかゆ カレイの煮物(カレイ・人参) 南瓜の煮物(南瓜・白菜)
8	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草)
9	金	つぶしがゆ・しらす・人参・大根	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 根菜煮(大根・人参)
10	土	つぶしがゆ・豆腐・白菜・人参	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 白菜の旨煮(白菜・玉葱)
13	火	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 二色和え(じゃが芋・人参)
14	水	つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉ねぎ) 二色和え(小松菜・人参)
15	木	つぶしがゆ・カレイ・かぶ・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・かぶ) 人参の甘煮(玉葱・人参)
16	金	つぶしがゆ・しらす・玉葱・キャベツ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) 根菜煮(人参・じゃが芋)
17	土	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) 人参の旨煮(人参・玉葱)
19	月	つぶしがゆ・豆腐・人参・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・大根)
20	火	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすのやわらか煮(しらす・玉ねぎ) 二色煮(チンゲン菜・人参)
21	水	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイの煮物(カレイ・チンゲン菜) 人参の旨煮(人参・玉ねぎ)
22	木	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・南瓜	おかゆ しらすの煮物(しらす・南瓜) 二色和え(キャベツ・人参)
24	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・玉葱)
26	月	つぶしがゆ・豆腐・白菜・人参	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 白菜のとろとろ煮(白菜)
27	火	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(大根・キャベツ)
28	水	つぶしがゆ・しらす・玉葱・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) 二色和え(キャベツ・人参)
29	木	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・小松菜	おかゆ カレイの煮物(カレイ・キャベツ) 南瓜の煮物(南瓜・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、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、細かいみじん切りにしてやわらかく煮ます。