

3月 初期・中期食予定献立表

2024年 3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・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 二色和え(人参・菜の花)
2	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・キャベツ	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ)
4	月	つぶしがゆ・しらす・人参・小松菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・小松菜) 人参の旨煮(人参・玉葱)
5	火	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・玉葱	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 南瓜の煮物(人参・南瓜)
6	水	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) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・玉葱)
7	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・白菜	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 白菜のとろとろ煮(白菜・人参)
8	金	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・南瓜	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・南瓜)
9	土	つぶしがゆ・しらす・さつまいも・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) さつまいもの甘煮(さつまいも・人参)
11	月	つぶしがゆ・カレイ・さつまいも・チンゲン菜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・チンゲン菜) さつまいもの甘煮(さつまいも)
12	火	つぶしがゆ・豆腐・大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・大根)
13	水	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・玉葱	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 二色煮(キャベツ・人参)
14	木	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・じゃが芋) 二色煮(人参・小松菜)
15	金	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) 小松菜の煮物(小松菜)
16	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・白菜	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・白菜) 人参の甘煮(人参・玉葱)
18	月	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・じゃが芋) 二色煮(人参・菜の花)
19	火	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) 小松菜の旨煮(小松菜・玉葱)
21	木	つぶしがゆ・豆腐・さつまいも・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 根菜の甘煮(さつまいも・人参)
22	金	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・玉葱) キャベツの煮物(キャベツ・人参)
23	土	つぶしがゆ・カレイ・白菜・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・白菜) 人参の旨煮(人参・玉葱)
25	月	つぶしがゆ・しらす・かぶ・キャベツ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・かぶ) 二色煮(人参・キャベツ)
26	火	つぶしがゆ・カレイ・さつまいも・キャベツ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・さつまいも) 二色煮(人参・キャベツ)
27	水	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉葱)
28	木	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・南瓜	おかゆ 豆腐のあけぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の旨煮(南瓜・玉葱)
29	金	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・じゃが芋) 根菜煮(人参・大根)
30	土	つぶしがゆ・カレイ・小松菜・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 二色煮(人参・小松菜)



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

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