

8月 初期・中期食予定献立表

2022年 8月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	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)
2	火	つぶしがゆ・しらす・大根・ほうれん草	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・ほうれん草) 根菜煮(人参・大根)
3	水	つぶしがゆ・カレイ・冬瓜・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 冬瓜のやわらか煮(冬瓜・玉ねぎ)
4	木	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・大根	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・大根) 南瓜の煮物(南瓜・人参)
5	金	つぶしがゆ・しらす・かぶ・キャベツ	おかゆ しらすとかぶの煮物(しらす・かぶ) キャベツのくたくた煮(キャベツ・玉ねぎ)
6	土	つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 根菜煮(人参・大根)
8	月	つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ	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・玉ねぎ)
9	火	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
10	水	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・大根	おかゆ カレイの煮物(カレイ・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・大根)
12	金	つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参	おかゆ しらすの青菜煮(しらす・小松菜) 人参のやわらか煮(人参)
13	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(小松菜・玉ねぎ)
15	月	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) 二色和え(チンゲン菜・小松菜)
16	火	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・じゃが芋	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・ほうれん草)
17	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・大根	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・じゃが芋) 根菜煮(大根・人参)
18	木	つぶしがゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・小松菜)
19	金	つぶしがゆ・しらす・南瓜・キャベツ	おかゆ しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
20	土	つぶしがゆ・カレイ・さつまいも・大根	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・大根) さつまいもの煮物(さつまいも)
22	月	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・人参	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・キャベツ) 人参のやわらか煮(人参・玉ねぎ)
23	火	つぶしがゆ・カレイ・チンゲン菜・玉ねぎ	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(チンゲン菜・小松菜)
24	水	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・じゃが芋	おかゆ しらすのさつと煮(しらす・玉ねぎ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋)
25	木	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・キャベツ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の煮物(南瓜・キャベツ)
26	金	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・人参	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) 玉ねぎのとろとろ煮(玉ねぎ・人参)
27	土	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・大根	おかゆ しらすと大根の煮物(しらす・大根) キャベツのくたくた煮(キャベツ・人参)
29	月	つぶしがゆ・カレイ・さつまいも・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・キャベツ) さつまいもの甘煮(さつまいも・玉ねぎ)
30	火	つぶしがゆ・豆腐・冬瓜・チンゲン菜	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・チンゲン菜)
31	水	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参	おかゆ しらすのさつと煮(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」ゆるいペーストが食べたさの目安です。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。