

10月 初期・中期食予定献立表

2022年 10月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	土	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ・大根)
3	月	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・じゃが芋	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・ほうれん草)
4	火	つぶしがゆ・しらす・大根・玉葱	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉葱) 根菜煮(大根・人参)
5	水	つぶしがゆ・豆腐・人参・ほうれん草	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・玉葱)
6	木	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) 人参の甘煮(人参)
7	金	つぶしがゆ・しらす・人参・チンゲン菜	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) チンゲン菜のやわらか煮(チンゲン菜)
8	土	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・小松菜	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・小松菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
11	火	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・玉葱	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉葱) さつま芋の煮物(さつま芋・人参)
12	水	つぶしがゆ・しらす・大根・南瓜	おかゆ しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) 玉葱の甘煮(玉葱・大根)
13	木	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根のやわらか煮(大根・玉葱)
14	金	つぶしがゆ・カレイ・人参・小松菜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・玉葱) 青菜のやわらか煮(小松菜・人参)
15	土	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉葱	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) キャベツのくたくた煮(キャベツ・玉葱)
17	月	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・人参	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉葱) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参)
18	火	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・キャベツ	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)
19	水	つぶしがゆ・カレイ・人参・じゃが芋	おかゆ カレイと芋の煮物(カレイ・じゃが芋) 人参のやわらか煮(人参・キャベツ)
20	木	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・玉葱	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のくたくた煮(ほうれん草・玉葱)
21	金	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) 二色和え(チンゲン菜・キャベツ)
22	土	つぶしがゆ・カレイ・玉葱・南瓜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・玉葱) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
24	月	つぶしがゆ・豆腐・かぶ・チンゲン菜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) かぶのやわらか煮(かぶ・チンゲン菜)
25	火	つぶしがゆ・しらす・小松菜・さつま芋	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・さつま芋) 青菜のやわらか煮(小松菜・人参)
26	水	つぶしがゆ・カレイ・大根・ほうれん草	おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・ほうれん草) 根菜煮(大根・人参)
27	木	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・人参) キャベツのくたくた煮(キャベツ・玉葱)
28	金	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・大根	おかゆ カレイの煮ほぐし煮(カレイ・大根) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・人参)
31	月	つぶしがゆ・しらす・玉葱・人参	おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉葱) 青菜のやわらか煮(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「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、ぽ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。