

12月 初期・中期食予定献立表

2022年 12月 浦安駅前保育園

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