

# 1月 初期・中期食予定献立表

2023年 1月 浦安駅前保育園

|    |   | 初期                  | 中期                                      |
|----|---|---------------------|---|
|    |   | 昼食                  | 昼食                                      |
| 4  | 水 | つぶしがゆ・しらす・さつまいも・大根  | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・さつまいも) 根菜煮(大根・人参)     |
| 5  | 木 | つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参    | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) キャベツの旨煮(キャベツ・玉葱)    |
| 6  | 金 | つぶしがゆ・カレイ・人参・かぶ     | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・かぶ) 二色和え(人参・キャベツ)        |
| 7  | 土 | つぶしがゆ・豆腐・玉葱・じゃが芋    | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) じゃが芋の旨煮(玉葱・じゃが芋)    |
| 10 | 火 | つぶしがゆ・しらす・人参・かぶ     | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・キャベツ) 人参の甘煮(人参・かぶ)    |
| 11 | 水 | つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参    | おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 二色和え(人参・キャベツ)          |
| 12 | 木 | つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・玉葱  | おかゆ カレイの煮付け(カレイ・白菜) 青菜の旨煮(ほうれん草・玉葱)     |
| 13 | 金 | つぶしがゆ・しらす・南瓜・大根     | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・南瓜) 根菜煮(大根・人参)        |
| 14 | 土 | つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・人参   | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) ほうれん草の煮物(ほうれん草・大根)  |
| 16 | 月 | つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参   | おかゆ カレイの煮物(カレイ・キャベツ) 人参の甘煮(人参)          |
| 17 | 火 | つぶしがゆ・豆腐・人参・チンゲン菜   | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・玉葱)  |
| 18 | 水 | つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参    | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・大根) 二色和え(人参・小松菜)      |
| 19 | 木 | つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・キャベツ | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・じゃが芋) 人参の煮物(人参・キャベツ)     |
| 20 | 金 | つぶしがゆ・しらす・玉葱・小松菜    | おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色和え(小松菜・人参)         |
| 21 | 土 | つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参    | 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)      |
| 23 | 月 | つぶしがゆ・カレイ・ブロッコリー・玉葱 | おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー・人参) |
| 24 | 火 | つぶしがゆ・しらす・さつまいも・人参  | おかゆ しらすの旨煮(しらす・さつまいも) 二色和え(人参・ほうれん草)    |
| 25 | 水 | つぶしがゆ・カレイ・人参・ほうれん草  | おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・ほうれん草) 人参の甘煮(人参・玉葱)   |
| 26 | 木 | つぶしがゆ・しらす・かぶ・人参     | おかゆ しらすの旨煮(しらす・かぶ) 根菜煮(人参・じゃが芋)         |
| 27 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・大根・キャベツ    | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 大根の煮物(大根・キャベツ)      |
| 28 | 土 | つぶしがゆ・カレイ・人参・大根     | おかゆ カレイの煮物(カレイ・大根) 人参の甘煮(人参)            |
| 30 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・玉葱・人参      | おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 根菜煮(大根・人参)             |
| 31 | 火 | つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉葱   | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・キャベツ) 人参の旨煮(人参・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。