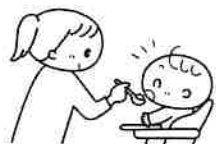


2月 初期・中期食予定献立表

2023年 2月 浦安駅前保育園

| | | 初期 | 中期 |
|----|---|---------------------|--|
| | | 昼 食 | 昼 食 |
| 1 | 水 | 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) 二色和え(白菜・ほうれん草) |
| 2 | 木 | つぶしがゆ・しらす・人参・白菜 | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・白菜) 人参の甘煮(人参) |
| 3 | 金 | 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・人参) キャベツのやわらか煮(キャベツ) |
| 4 | 土 | つぶしがゆ・豆腐・人参・玉ねぎ | おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・キャベツ) 玉ねぎの甘煮(玉ねぎ・人参) |
| 6 | 月 | 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) |
| 7 | 火 | 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・人参) 南瓜の煮物(南瓜・玉ねぎ) |
| 8 | 水 | つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜 | 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・大根) |
| 9 | 木 | つぶしがゆ・しらす・南瓜・白菜 | おかゆ しらすと南瓜の煮物(しらす・南瓜) 白菜のやわらか煮(白菜・人参) |
| 10 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・人参 | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 二色和え(チンゲン菜・小松菜) |
| 13 | 月 | つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・玉ねぎ | おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ) |
| 14 | 火 | つぶしがゆ・しらす・キャベツ・かぶ | おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) かぶのやわらか煮(かぶ・キャベツ) |
| 15 | 水 | つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・白菜 | おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・白菜) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参) |
| 16 | 木 | つぶしがゆ・しらす・人参・玉ねぎ | おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・さつま芋) 人参のやわらか煮(人参・玉ねぎ) |
| 17 | 金 | つぶしがゆ・カレイ・小松菜・じゃが芋 | おかゆ カレイの青菜煮(カレイ・小松菜) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ) |
| 18 | 土 | つぶしがゆ・豆腐・大根・チンゲン菜 | おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のとろとろ煮(チンゲン菜・大根) |
| 20 | 月 | つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参 | おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 根菜煮(じゃが芋・人参) |
| 21 | 火 | 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・小松菜) 南瓜の甘煮(南瓜・玉ねぎ) |
| 22 | 水 | つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参 | おかゆ しらすの青菜煮(しらす・チンゲン菜) 玉ねぎのやわらか煮(玉ねぎ・人参) |
| 24 | 金 | つぶしがゆ・カレイ・玉ねぎ・じゃが芋 | おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) じゃが芋の含め煮(じゃが芋・玉ねぎ) |
| 25 | 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) キャベツのくたくた煮(キャベツ) |
| 27 | 月 | つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・チンゲン菜 | おかゆ しらすのさっと煮(しらす・玉ねぎ) 青菜のとろとろ煮(チンゲン菜・人参) |
| 28 | 火 | つぶしがゆ・カレイ・かぶ・キャベツ | おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・キャベツ) かぶのやわらか煮(かぶ・じゃが芋) |



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。