

# 3月 初期・中期食予定献立表

2023年 3月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	水	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 根菜煮(大根・人参)
2	木	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) 青菜のとろとろ煮(小松菜)
3	金	つぶしがゆ・カレイ・ブロッコリー・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・人参) ブロッコリーのやわらか煮(ブロッコリー・キャベツ)
4	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・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)
6	月	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・じゃが芋	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・玉葱)
7	火	つぶしがゆ・豆腐・人参・大根	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 小松菜のとろとろ煮(小松菜・大根)
8	水	つぶしがゆ・カレイ・玉葱・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 二色和え(人参・チンゲン菜)
9	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・かぶ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) ほうれん草の旨煮(ほうれん草・かぶ)
10	金	つぶしがゆ・しらす・玉葱・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) さつま芋の甘煮(さつま芋・人参)
11	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・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(じゃが芋・玉葱)
13	月	つぶしがゆ・カレイ・玉葱・チンゲン菜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) チンゲン菜のとろとろ煮(チンゲン菜)
14	火	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・さつま芋	おかゆ しらすの旨煮(しらす・さつま芋) 二色和え(人参・ほうれん草)
15	水	つぶしがゆ・カレイ・かぶ・キャベツ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・かぶ) キャベツのやわらか煮(キャベツ・人参)
16	木	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 人参の甘煮(人参)
17	金	つぶしがゆ・しらす・小松菜・玉葱	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) 二色和え(人参・小松菜)
18	土	つぶしがゆ・豆腐・さつま芋・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつま芋の甘煮(さつま芋・玉葱)
20	月	つぶしがゆ・カレイ・大根・小松菜	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・大根) 二色和え(人参・小松菜)
22	水	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) キャベツの煮物(キャベツ・人参)
23	木	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・玉葱	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・かぶ) 青菜のとろとろ煮(ほうれん草・玉葱)
24	金	つぶしがゆ・しらす・チンゲン菜・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・チンゲン菜) 二色和え(人参・キャベツ)
25	土	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・玉葱)
27	月	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・じゃが芋	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・じゃが芋) 二色和え(キャベツ・人参)
28	火	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) 根菜煮(人参・大根)
29	水	つぶしがゆ・カレイ・南瓜・玉葱	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
30	木	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・玉葱	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) 人参の旨煮(人参・じゃが芋)
31	金	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・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

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。