

# 4月 初期・中期食予定献立表

令和 5年 4月 浦安駅前保育園

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