

5月 初期・中期食予定献立表

令和 5年 5月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼 食	昼 食
1	月	つぶしがゆ・しらす・人参・チンゲン菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉葱) 二色煮(人参・チンゲン菜)
2	火	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・さつまいも	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) さつまいもの煮物(さつまいも・ブロッコリー)
6	土	つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参	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)
8	月	つぶしがゆ・しらす・かぶ・小松菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・かぶ) 二色煮(小松菜・人参)
9	火	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) キャベツのやわらか煮(キャベツ・玉ねぎ)
10	水	つぶしがゆ・カレイ・ほうれん草・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・玉葱) 青菜のくたく煮(ほうれん草・人参)
11	木	つぶしがゆ・しらす・人参・大根	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・大根) 人参の旨煮(人参・玉葱)
12	金	つぶしがゆ・豆腐・さつまいも・キャベツ	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) さつまいもの煮物(さつまいも・キャベツ)
13	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉葱	おかゆ カレイの煮物(カレイ・玉葱) 二色煮(人参・キャベツ)
15	月	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・ほうれん草	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 青菜のくたく煮(ほうれん草・じゃが芋)
16	火	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉葱	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・玉葱) 根菜煮(じゃが芋・人参)
17	水	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)
18	木	つぶしがゆ・豆腐・大根・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉葱) 根菜煮(大根・人参)
19	金	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・南瓜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 南瓜の煮物(南瓜・ほうれん草)
20	土	つぶしがゆ・カレイ・人参・南瓜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・南瓜) 二色煮(ほうれん草・人参)
22	月	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・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)
23	火	つぶしがゆ・しらす・人参・小松菜	おかゆ しらすの煮物(しらす・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉葱)
24	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) 根菜煮(人参・じゃが芋)
25	木	つぶしがゆ・しらす・南瓜・玉葱	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉葱)
26	金	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) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・玉葱)
27	土	つぶしがゆ・カレイ・大根・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 二色煮(人参・キャベツ)
29	月	つぶしがゆ・しらす・人参・じゃが芋	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・じゃが芋) 人参の甘煮(人参・玉葱)
30	火	つぶしがゆ・豆腐・かぶ・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・かぶ)
31	水	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉葱) 二色煮(キャベツ・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。