

6月 初期・中期食予定献立表

令和5年6月 浦安駅前保育園

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



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」ゆるいペーストが食べたさの目安です。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。