

7月 初期・中期食予定献立表

令和5年 7月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼食	昼食
1	土	つぶしがゆ・カレー・ほうれん草・南瓜	おかゆ カレーの煮付け(カレー・ほうれん草) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
3	月	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) チンゲン菜のやわらか煮(チンゲン菜・玉葱)
4	火	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(小松菜・人参)
5	水	つぶしがゆ・カレー・玉葱・人参	おかゆ カレーの旨煮(カレー・玉葱) 南瓜の煮物(南瓜・人参)
6	木	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) 大根の青菜の煮物(小松菜・大根)
7	金	つぶしがゆ・しらす・さつまいも・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・さつまいも) 冬瓜の煮物(冬瓜・人参)
8	土	つぶしがゆ・カレー・じゃが芋・人参	おかゆ カレーのやわらか煮(カレー・じゃが芋) 二色和え(人参・ほうれん草)
10	月	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) 大根の煮物(大根・チンゲン菜)
11	火	つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 根菜煮(人参・じゃが芋)
12	水	つぶしがゆ・カレー・キャベツ・南瓜	おかゆ カレーの旨煮(カレー・玉葱) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・南瓜)
13	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) 小松菜の旨煮(小松菜・玉葱)
14	金	つぶしがゆ・しらす・玉葱・南瓜	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) キャベツのとろとろ煮(キャベツ・南瓜)
15	土	つぶしがゆ・カレー・キャベツ・大根	おかゆ カレーの旨煮(カレー・玉葱) 大根のやわらか煮(大根・キャベツ)
18	火	つぶしがゆ・しらす・かぶ・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・かぶ) 二色和え(人参・キャベツ)
19	水	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) キャベツの旨煮(キャベツ・玉葱)
20	木	つぶしがゆ・カレー・小松菜・人参	おかゆ カレーと青菜の煮物(カレー・小松菜) 人参の甘煮(人参・玉葱)
21	金	つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 玉葱のとろとろ煮(玉葱・じゃが芋)
22	土	つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 二色和え(人参・キャベツ)
24	月	つぶしがゆ・カレー・大根・人参	おかゆ カレーの旨煮(カレー・玉葱) 根菜煮(人参・大根)
25	火	つぶしがゆ・しらす・ほうれん草・玉葱	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) ほうれん草のとろとろ煮(ほうれん草・じゃが芋)
26	水	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) 大根の旨煮(大根・かぶ)
27	木	つぶしがゆ・豆腐・玉葱・南瓜	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・玉葱)
28	金	つぶしがゆ・カレー・キャベツ・人参	おかゆ カレーの旨煮(カレー・玉葱) 二色和え(人参・キャベツ)
29	土	つぶしがゆ・しらす・人参・小松菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・人参) 青菜の旨煮(小松菜・玉葱)
31	月	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) キャベツの旨煮(キャベツ・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」ゆるいペースト状が「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。