# 7月 初期・中期食予定献立表

令和 7 年 7 月　浦安駅前保育園

| | | 初期 | 中期 |
|---|---|---|---|
| | | 昼　食 | 昼　食 |
| 1 | 火 | つぶしがゆ・豆腐・じゃが芋・人参 | おかゆ　豆腐・人参　じゃが芋・玉葱 |
| 2 | 水 | つぶしがゆ・しらす・キャベツ・玉葱 | おかゆ　しらす・玉葱　キャベツ・人参 |
| 3 | 木 | つぶしがゆ・かれい・人参・大根 | おかゆ　かれい・大根　人参・玉葱 |
| 4 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・玉葱・さつま芋 | おかゆ　豆腐・人参　玉葱・さつま芋 |
| 5 | 土 | つぶしがゆ・しらす・大根・小松菜 | おかゆ　しらす・大根　小松菜・人参 |
| 7 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・人参・玉葱 | おかゆ　豆腐・人参　玉葱・小松菜 |
| 8 | 火 | つぶしがゆ・かれい・キャベツ・大根 | おかゆ　かれい・大根　人参・キャベツ |
| 9 | 水 | つぶしがゆ・しらす・玉葱・人参 | おかゆ　しらす・キャベツ　玉葱・人参 |
| 10 | 木 | つぶしがゆ・かれい・チンゲン菜・南瓜 | おかゆ　かれい・チンゲン菜　南瓜・人参 |
| 11 | 金 | つぶしがゆ・しらす・冬瓜・じゃが芋 | おかゆ　しらす・冬瓜　人参・じゃが芋 |
| 12 | 土 | つぶしがゆ・かれい・人参・チンゲン菜 | おかゆ　かれい・人参　玉葱・チンゲン菜 |
| 14 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・小松菜・大根 | おかゆ　豆腐・人参　小松菜・大根 |
| 15 | 火 | つぶしがゆ・しらす・じゃが芋・人参 | おかゆ　しらす・玉葱　人参・じゃが芋 |
| 16 | 水 | つぶしがゆ・かれい・人参・玉葱 | おかゆ　かれい・人参　大根・玉葱 |
| 17 | 木 | つぶしがゆ・しらす・キャベツ・人参 | おかゆ　しらす・玉葱　キャベツ・人参 |
| 18 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・人参・じゃが芋 | おかゆ　豆腐・人参　じゃが芋・玉葱 |
| 19 | 土 | つぶしがゆ・豆腐・キャベツ・人参 | おかゆ　豆腐・キャベツ　人参・キャベツ |
| 22 | 火 | つぶしがゆ・かれい・玉葱・小松菜 | おかゆ　かれい・小松菜　玉葱・人参 |
| 23 | 水 | つぶしがゆ・しらす・人参・キャベツ | おかゆ　しらす・人参　キャベツ・玉葱 |
| 24 | 木 | つぶしがゆ・かれい・じゃが芋・人参 | おかゆ　かれい・じゃが芋　玉葱・人参 |
| 25 | 金 | つぶしがゆ・豆腐・小松菜・南瓜 | おかゆ　豆腐・南瓜　小松菜・玉葱 |
| 26 | 土 | つぶしがゆ・しらす・人参・じゃが芋 | おかゆ　しらす・玉葱　人参・じゃが芋 |
| 28 | 月 | つぶしがゆ・豆腐・チンゲン菜・大根 | おかゆ　豆腐・人参　大根・チンゲン菜 |
| 29 | 火 | つぶしがゆ・かれい・冬瓜・人参 | おかゆ　かれい・じゃが芋　冬瓜・人参 |
| 30 | 水 | つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜 | おかゆ　豆腐・人参　小松菜・大根 |
| 31 | 木 | つぶしがゆ・しらす・玉葱・キャベツ | おかゆ　しらす・玉葱　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「ペタペタ」マヨネーズ状にしていきます。

中期は・・・「ペタペタ」マヨネーズ状にやわらかなかたまりが少しまじる、ぽっ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。