

# 9月 初期・中期食予定献立表

2022年 9月 浦安駅前保育園

		初期	中期
		昼 食	昼 食
1	木	つぶしがゆ・しらす・さつま芋・小松菜	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・さつま芋) 二色和え(小松菜・人参)
2	金	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・キャベツ) 根菜煮(じゃが芋・人参)
3	土	つぶしがゆ・しらす・人参・かぶ	おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) かぶの旨煮(かぶ)
5	月	つぶしがゆ・豆腐・玉ねぎ・人参	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・玉ねぎ) 人参の甘煮(人参)
6	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) チンゲン菜の旨煮(チンゲン菜・じゃが芋)
7	水	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・人参	おかゆ カレイのやわらか煮(カレイ・キャベツ) 二色和え(人参・チンゲン菜)
8	木	つぶしがゆ・しらす・小松菜・人参	おかゆ しらすと青菜の煮物(しらす・小松菜) 根菜煮(さつま芋・人参)
9	金	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) 大根と青菜の煮物(大根・ほうれん草)
10	土	つぶしがゆ・カレイ・大根・チンゲン菜	おかゆ カレイのとろとろ煮(カレイ・チンゲン菜) 根菜煮(大根・人参)
12	月	つぶしがゆ・しらす・人参・かぶ	おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) かぶの旨煮(かぶ・玉ねぎ)
13	火	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) 大根の旨煮(大根・さつま芋)
14	水	つぶしがゆ・しらす・南瓜・玉ねぎ	おかゆ しらすの旨煮(しらす・玉葱) 南瓜の甘煮(南瓜・人参)
15	木	つぶしがゆ・カレイ・大根・小松菜	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・大根) 二色和え(人参・小松菜)
16	金	つぶしがゆ・しらす・玉ねぎ・人参	おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) 青菜の旨煮(小松菜・玉ねぎ)
17	土	つぶしがゆ・豆腐・人参・小松菜	おかゆ 豆腐の青菜煮(豆腐・小松菜) 人参の甘煮(人参・とうがん)
20	火	つぶしがゆ・カレイ・人参・玉ねぎ	おかゆ カレイのほぐし煮(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(ほうれん草・人参)
21	水	つぶしがゆ・しらす・大根・人参	おかゆ しらすのあげぼの煮(しらす・人参) 大根の旨煮(大根・玉ねぎ)
22	木	つぶしがゆ・カレイ・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・玉ねぎ) 二色和え(キャベツ・人参)
24	土	つぶしがゆ・豆腐・ほうれん草・人参	おかゆ 豆腐のあげぼの煮(豆腐・人参) 青菜のやわらか煮(ほうれん草)
26	月	つぶしがゆ・カレイ・じゃが芋・人参	おかゆ カレイの煮付け(カレイ・キャベツ) 根菜煮(じゃが芋・人参)
27	火	つぶしがゆ・しらす・人参・キャベツ	おかゆ しらすのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) 二色和え(人参・キャベツ)
28	水	つぶしがゆ・豆腐・南瓜・大根	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・大根) 南瓜の旨煮(南瓜・玉ねぎ)
29	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) 大根のやわらか煮(大根・玉ねぎ)
30	金	つぶしがゆ・カレイ・さつま芋・人参	おかゆ カレイの旨煮(カレイ・さつま芋) 根菜煮(人参・大根)



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。