

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
がめ煮	鶏肉	20	後 ろ 期 (生後9ヶ月頃)	がめ煮 鶏肉 15 里いも 20 人参 10			(1) 干し椎茸は水で戻し、石づきを除いて十字に4等分する。戻し汁はとっておく。 (2) れんこん、ごぼうは皮をむいて(ごぼうは包丁の裏でこそぐ程度)乱切りにし、下茹でする。 (3) 里いもは皮をむいて乱切りし、塩でもんで洗っておく。人参は皮をむいて乱切りにする。 (4) こんにやくは一口大にちぎって、下茹でする。 (5) さやいんげんは茹でて、斜めに細く切る。 (6) 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、さらに(1)、(2)、(3)、(4)を入れ、椎茸の戻し汁と水を加えてひたひたにし、アクを取りながらしばらく煮る。 (7) (6)にキザラ、しょうゆを加え煮含める。 (8) 火を止めて、最後に(5)を加える。					
	里いも	50										
	れんこん	20										
	板こんにやく	10										
	ごぼう	15										
	人参	20	中 ろ 期 (生後7ヶ月頃)	がめ煮(きざみ) 9~11ヶ月頃の2/3								
	干し椎茸	2										
	さやいんげん	10										
	キザラ	3										
	こいくちしょうゆ	5	前 ろ 期 (生後5ヶ月頃)	煮つぶし 里いも 10 人参 5								
サラダ油	適宜											
							ビタミン				塩分	
	エネルギー (kカロリー)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)		A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	110	7.0	1.2	4.2	34	1.1		160	0.12	0.14	15	0.7