

食育だより 献立カード 2009年5月号

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
新じゃがいものみそ汁	じゃがいも	30	後 期	みそ汁 (油揚げ抜き) 幼児の 1 / 3	①いりこは30分以上水につけておく。 ②人参は2～3mm厚さのいちよう切りにする。 ③じゃがいもは5mm厚さのいちよう切り又は半月切りにし水にさらす。 ④油揚げは2cm長さの線切りする。 ⑤小松菜は2cmのぶつ切り。 ⑥①を中火にかけ、2～3分沸騰したら、いりこを取り出す。 ⑦⑥に②、③、④を順に入れて柔らかくなったから ⑤を入れて、火が通ったらみそを溶く。 離乳食用はみそ漉しに離乳食用の材料を先に入れ、ある程度柔らかくなったから大人の材料を入れて、離乳食用が柔らかくなったから、みそ漉し毎、鍋から出して使う。						
	人参	10									
	油揚げ	3									
	いりこ	2									
	小松菜	15									
	みそ	10									
			中 期	みそ汁 (きざみ) 後期の 2 / 3							
			前 期	煮つぶし じゃがいも 8g 人参 5g 小松菜 5g							
栄養素	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)	ビタミ ン				塩分 (g)
栄養量	70	3.7	1.4	1.5	91	1.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.4
							92	0.03	0.03	8	