

食育だより 献立カード 2009年4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							
白和え	ほうれん草	30	後期	白和え (ごま抜き) 幼児の1/3	①ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。 ②人参は3cmの線に切って茹でる。 ③ひじきは水で戻して茹でる。 ④②、③を砂糖、醤油で味をつける。 ⑤豆腐は湯通しして冷やす。 ⑥ごまはすりつぶす。 ⑦すり鉢に⑤、⑥、みそ、さとうを入れて良くすり混ぜ、①、④を和える。						
	ひじき(乾)	1									
	人参	10									
	砂糖	1									
	醤油	1									
	木綿豆腐	30									
	ごま	1									
	みそ	4									
	さとう	1	中期	白和え (きざみ) 後期の2/3							
		前期	煮つぶし ほうれん草 8g 人参 5g 豆腐 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	56	3.4	2.1	1.9	71	1.7	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.4
							147	0.04	0.07	5	