

食育だより 献立カード 2009年6  
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								
鮭と卵のグラタン風	ご 飯	120	後 期	おじや 軟飯 人参 卵	80 10 20	①耐熱皿にご飯を敷き、その上に鮭フレークとミックスベジタブルをのせる。 ②真ん中にくぼみをつけて、卵を割り入れる。 ③バターを上を散らし、オーブントースターで焼く。  ※お好みでスライスチーズを載せたり、パン粉をふって焼き色をつけてもおいしいですよ。						
	鮭 フレーク	20										
	卵	1個										
	ミックスベジタブル	10										
	バ タ ー	7										
			中 期	おじや(きざみ) 後期の2/3								
			前 期	煮つぶし 中期の2/3								
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	403	15.1	15.8	0.8	38	1.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.3	
							130	0.08	0.21	0		