

食育だより 献立カード 2009年7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							
ミックスサラダ	レタス	20	後期	胡瓜は皮をとり薄切り トマトは皮、種をとり薄切りする			レタスは洗って、手で食べやすい大きさにちぎる。 胡瓜は洗って塩少々でまな板の上で板ずりする。塩を洗い流し、1mmくらいの輪切りにする。 トマトは洗ってへたをとり、1cm角に切る。 コーンは缶から取り出し、汁をきっておく。 ボールに ~ を入れ、ドレッシングで和える。 手作りドレッシングの作り方 材料 サラダ油 100ml 酢 50ml 塩 小さじ 1杯弱 醤油(濃口) 小さじ 1杯 さとう 小さじ 1杯 作り方 ボールに材料を全部入れ、泡だて器で良く混ぜ合わせる。				
	胡瓜	20									
	トマト	20									
	コーン(缶)	10									
	ドレッシング	5									
			中期	胡瓜は皮をとりみじん切りする トマトも皮、種をとりみじん切りする							
			前期	トマトは果汁にする							
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	47	2.5	1.9	1.1	56	0.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.7
							33	0.02	0.02	4	