

食育だより 献立カード 2009年8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							
オクラの納豆和え	オクラ	25	後期	幼児の1/3 オクラは柔らかく茹でて種を除き、小さく刻む。 納豆も小さく刻んで、オクラと混ぜ合わせる。			オクラは熱湯で茹でて水にとって冷す。2~3mmの輪切りにする。 納豆は小さく刻む。 ボールにとをいれ、醤油を加えて混ぜ合わせる。 を器に盛付、上からもみのりをかける。				
	納豆	25									
	しょうゆ	1									
	もみのり	1									
			中期	納豆は小さく刻んでつぶす 5g							
			前期								
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	60	4.9	2.6	3.2	47	1	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.1
							20	0.03	0.14	2	