

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
具沢山のみそ汁	大根	30	後期	みそ汁 幼児の1/3 油揚げ、しめじ抜き	<p>大根、人参は短冊に切る。</p> <p>油揚げは熱湯をかけて油抜きする。</p> <p>大根葉は小さく刻む。</p> <p>しめじは食べやすい大きさに切る。</p> <p>いりこは水につけておく。(30分以上)</p> <p>いりこは中火にかけ、沸騰して2~3分経ったらいりこを取り出し、その中に、を入れ、柔らかくなったらしめじ、油揚げ、大根葉を加え、火がとおったらみそを加える。</p>						
	油揚げ	3									
	人参	7									
	大根葉	10									
	いりこ	2									
	みそ	10									
	しめじ	7									
			中期	みそ汁 後期の2/3 油揚げ、しめじ抜き							
		前期	煮つぶし 大根 10 人参 5 大根葉 3 (葉先の柔らかいところ)								
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	53	3.5	1.4	1.7	96	1.2	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.7
							69	0.02	0.03	5	