

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
あすか汁	鶏もも肉	15	後期	あすか汁 幼児の1/3	<p>じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにする。 人参は2~3mm厚さのいちょう切りにする。 白菜は根と葉に分けて、2cm長さに切る。 チンゲン菜も根と葉に分けて、2cm長さに切る。</p> <p>鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、 およびの根の部分を入れてさらに炒め、水を加えて、柔らかくなるまで火を通す。</p> <p>に水溶きスキムミルクを入れ、 およびの葉の部分を加えて、火が通ったらみそを加えて仕上げる。</p>							
	油	1										
	じゃがいも	35										
	人参	10										
	白菜	25										
	チンゲン菜	10										
	みそ	8										
	スキムミルク	3	中期	あすか汁 (きざみ) 後期の2/3								
		前期	煮つぶし じゃがいも 20 人参 5 白菜 10									
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	101	5.4	3.6	1.5	67	0.7	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	9	1.0