

献立名	幼児食		離乳食		調理方法										
	材料名	使用量(g)	期	献立											
具雑煮	もち	30	後期	具雑煮(もち抜き) 幼児の1/3	<p>鍋に水を入れ、こんぶを30分以上つけておく。</p> <p>鶏肉は一口大に切る。だいこん、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、さといもは皮をむいて一口大に切る。</p> <p>かまぼこは1cm弱の厚さに切る。かつお菜はゆでて、3cm程度の長さに切る。椎茸は水で戻し、石付きを取る。</p> <p>を中火にかけ、沸騰する寸前にこんぶを取り出し、かつお節を入れて2～3分沸騰させたら火を止め、かつお節が沈むまで待つ。</p> <p>をキッチンペーパーなどでこし、これに、するめ、椎茸を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。</p> <p>に食塩、うすくちしょうゆで調味する。</p> <p>別の鍋でもちを煮て器にいれ、その上に、の具を盛りつけ、だしを注ぐ。</p>										
	こんぶ	0.5													
	かつお節	0.2													
	さといも	20													
	だいこん	15													
	にんじん	10													
	鶏胸肉	10													
	かまぼこ	10	中期	具雑煮 (きざみ) 後期の2/3											
	干し椎茸	0.7													
	食塩	0.5													
	うすくちしょうゆ	1													
	かつお菜	10													
	するめ	0.5													
		前期	煮つぶし さといも 6 だいこん 5 人参 4 かつお菜 4												
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	118	6.1	0.5	1.8	35	0.5	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	83	0.04	0.03	4	1.0