

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
フルーツスキムサラダ	りんご	25	後期	フルーツスキムサラダ 幼児の2/3 (レーズン抜き)	①りんご、バナナ、キウイフルーツは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。りんごは塩水につけておく。 ②みかん缶は汁を切り、レーズンは熱湯でもどしておく。 ③酢、砂糖、スキムミルク、水をよく混ぜ合わせ、水気を切った①、②を和える。						
	バナナ	30									
	みかん缶	10									
	レーズン	3									
	キウイフルーツ	20									
	酢	3									
	砂糖	3									
	スキムミルク	7									
	水	15.0	中期	フルーツスキムサラダ 後期の2/3							
	食塩	0.01									
		前期	フルーツサラダ (すりつぶし) りんご 10 バナナ 15								
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	103	3.2	0.2	1.3	90	0.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
							5	0.02	0.09	11	0.1