

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
じゃがいものトマト煮	新じゃがいも	60	後 期	じゃがいものトマト煮 幼児の2/3	①トマトは湯むきし、ザク切りにする。 ②じゃがいも、玉ねぎは2cm角に切る。 ③油を熱し、牛肉を炒め②、①を入れて煮込む。 ④グリーンピースは茹でておく。 ⑤じゃがいもが柔らかく煮えたら（竹串がスッと通るくらい）、③に調味する。仕上げに④を入れる。						
	たまねぎ	30									
	牛肉	20									
	トマト（完熟）	40									
	油	2.0									
	塩	0.2									
	砂糖	2									
	しょうゆ	1									
	グリーンピース	5	中 期	じゃがいものトマト煮 後期の2/3							
		前 期	煮つぶし じゃがいも 15 玉葱 5 トマト 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	141	6	4.9	2.1	13	0.7	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.3
							15	0.08	0.06	15	