

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
かぼちゃのニョッキきな粉かけ	かぼちゃ	30	後期	かぼちゃのニョッキ 幼児の2/3	①かぼちゃは皮を剥き、一口大に切り、柔らかくゆでる。茹で上がった直ぐに潰す。 ②①が冷めたら米粉を加え、よくこねておく。かぼちゃの水分が足りないときは、水を加え、耳たぶ程度の柔らかさにする。これを直径1cm位の棒状に伸ばし、1.5cm～2cmくらいの長さに切る。 ③鍋に湯を沸かし、この中に②を入れてゆでる。浮いて2～3分したら、水にとり、ザルに揚げておく。 ④黄粉にさとう、塩を入れてよく混ぜる。 ⑤③に④をつける。						
	米粉(上新粉)	20									
	きな粉	5									
	さとう	4									
	塩	0.1	中期	かぼちゃのニョッキ (きざみ) 後期の2/3							
			前期	煮つぶし かぼちゃ 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	124	3.5	1.4	1.8	20	0.9	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.1
							14	0.05	0.02	2	