

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
夏野菜のみそ汁	なす	30	後 期	みそ汁 幼児の2/3			(1) いりこは水につけておく。(30分以上) (2) オクラはさっと塩茹でし、冷水にとり、薄く切る。なすは一口大に切り、水にさらしておく。トマトは一口大にザク切りする。 (3) (1) を中火にかけ、沸騰して2~3分経ったらいりこを取り出し、その中になすを入れ、柔らかくなったら、オクラ、トマトを加え、さっと煮たらみそを加える。 ※お好みでしょうが汁を加えるとさらにさっぱりとしておいしい。				
	トマト	15									
	オクラ	6									
	みそ	10	中 期	みそ汁 (きざみ) 後期の2/3							
	いりこ	2.0									
	しょうが汁	好みで									
			前 期	煮つぶし なす 5 トマト 5							
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	繊維	カルシウム	鉄	ビタミン				塩分
	(kカロリー)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	37	2.7	0.4	1.2	62	0.7	9	0.02	0.02	1	0.7