

食育だより 献立カード 2010年10月号

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
大学芋	さつまいも	80	後 期	ふかしいも 40g	(1) ごまは空煎りしておく。 (2) さつまいもは洗って、皮つきのまま乱切りにし、水にさらしておく。 (3) キッチンペーパーなどで(2)の水気をよくふきとって、170℃の油でカラッと揚げる。 (4) Aを鍋に入れ、糸をひくまで煮つめ、酢を加え(3)を入れてからめ、(1)をまぶす。						
	揚げ油	3									
	さとう	5									
	こいくちしょうゆ	0.2									
	水	2	中 期	ふかしいも (マッシュ) 後期の2/3							
	酢	0.5									
	ごま	1									
			前 期	ふかしいも (ミルクでのばす) 中期の2/3							
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)
							レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
栄養量	159	1.2	3.7	1.9	44	0.7	1	0.07	0.02	12	0