

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
ポパイサラダ	ほうれんそう	30	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	柔らか煮 ほうれんそう 20 りんご 5	(1) ほうれん草は茹でて2～3cmの長さに切る。 (2) コーンは缶から出し水気を切っておく。 (3) りんごは皮をとり8等分にして薄切りにし、塩水につけて水気を切る。 (4) (1)、(2)、(3)をマヨネーズで和える。						
	りんご	20									
	塩	適宜									
	コーン缶	10									
	マヨネーズ	5	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	柔らか煮(きざみ) 後期の2/3							
			前期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	柔らか煮(つぶし) 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)
栄養量	60	1.0	4.0	1.5	16	0.6	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.2
							85	0.02	0.05	5	