

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
紅白なます	かぶ	30	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月ごろ)	柔らか煮 かぶ 20 人参 8	(1) かぶ、人参はそれぞれ細い線切りし、さっとゆでる。 (2) 酢、塩、砂糖を合わせる。 (3) (1)の水気をしっかりと切り、(2)で和える。							
	人参	10										
	酢	3										
	塩	0.2										
	砂糖	2	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月ごろ)	柔らか煮(きざみ) 後期の2/3								
			前期 (生後5ヶ月～6ヶ月ごろ)	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)		レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	塩分 (g)
栄養量	19	0.3	0.0	0.8	10	0.1		61	0.01	0.01	3	0.2