

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
ブロッコリーの酢の物	きゅうり	15	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	柔らか煮 ブロッコリー 20	(1) きゅうりは湯通しして輪切りにする。 (2) ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 (3) ちくわは中を通して切り、斜め切りにして湯通しする。 (4) ごまは煎ってすっておく。 (5) 酢、砂糖、塩を合わせる。 (6) (1)、(2)、(3)を(5)で和え、(4)を加える。							
	ブロッコリー	25										
	ちくわ	8										
	酢	3										
	砂糖	2	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	柔らか煮(きざみ) 後期の2/3								
	塩	0.2										
	ごま	1										
			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)		レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	塩分 (g)
	栄養量	36	2.5	0.8	1.3	27	0.5	17	0.03	0.04	17	0.4