

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
菜の花和え	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 卵黄 5	(1) ほうれん草は茹でて2～3cmの長さに切る。 (2) 卵はいり卵にしておく。 (3) (1)、(2)をマヨネーズで和える。							
	卵	15										
	サラダ油	1										
	マヨネーズ	7										
			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) ほうれんそう 10								
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	87	2.6	7.9	0.8	24	0.9		103	0.03	0.10	5