

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
キャベツたっぷりみそ汁	キャベツ	20	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	みそ汁 幼児の2/3	(1) いりこは水につけておく。(30分以上) (2) キャベツは食べやすい大きさに、玉葱は薄切り、人参は薄くいちょう切り、油揚げは線きりに切る。 (3) (1) を中火にかけ、沸騰して2～3分経ったらいりこを取り出し、(2) を入れ、やわらかくなったらみそを加える。 (4) 最後に小口切りにしたねぎを加える。							
	玉葱	15										
	人参	5										
	油揚げ	3										
	ねぎ	3	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	みそ汁(きざみ) 後期の2/3								
	いりこ	2.0										
	みそ	10										
	水	120										
			前期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	煮つぶし キャベツ 10 玉葱 8 人参 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	55	3.4	1.4	1.4	76	0.9		35	0.01	0.01	5	0.7