

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
じゃーじゃが	じゃがいも	60	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	柔らか煮 じゃがいも 30 玉葱 10	(1) じゃがいもは一口大に、玉葱はくし型に切る。 (2) (1) にひたひたの水を入れ、一煮立ちしたらしらす干しを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。 (3) (2) に酒、さとう、しょうゆで調味し、さらに煮込む。							
	しらす干し	3										
	玉葱	20										
	こいくちしょうゆ	3										
	酒	1	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	柔らか煮(きざみ) 後期の2/3								
	さとう	1.0										
			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	63	2.1	0.1	1.1	13	0.3		3	0.04	0.01	12	0.5