

食育だより 献立カード 2011年6月号

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
磯和え	キャベツ	30	後期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	柔らか煮 きゃべつ 20	(1) キャベツ、かまぼこは線切りにして茹でる。 (2) きゅうりはさっと湯通しして、線切りにする。 (3) ごまは煎ってすっておく。 (4) (1)、(2)を焼きのり、しょうゆ、(3)で和える。							
	きゅうり	15										
	かまぼこ	8										
	焼きのり	0.1										
	ごま	1	中期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	柔らか煮(きざみ) 後期の2/3								
	こいくちしょうゆ	2										
			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	24	2.0	0.7	0.7	32	0.2	6	0.02	0.01	7	0.5