

| 献立名 | 幼児食 | | 離乳食 | | 調理方法 | | | | | | | |
|-------|------------------|--------------|---------------|---------------------|--|-----------|-----|-----------|--------|--------|-------|-----------|
| | 材料名 | 使用量(g) | 期 | 献立 | | | | | | | | |
| なすかか煮 | なす | 60 | 後期 (生後9ヶ月) | 柔らか煮 なす 40 | (1) なすは中を通して2cm厚さの斜切りにし、水につけてアク抜きをする。 (2) 油を熱し、(1)を炒め、しんなりしたら少量の水を加えて煮る。 (3) (2)にかつお節、さとう、しょうゆで調味し、味をしみ込ませる。 | | | | | | | |
| | サラダ油 | 1 | | | | | | | | | | |
| | かつお節 | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | さとう | 1.5 | | | | | | | | | | |
| | こいくちしょうゆ | 2 | 中期 (生後7ヶ月) | 柔らか煮(きざみ) 後期の2/3 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | 前期 (生後5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 | 34 | 1.3 | 1.1 | 1.3 | 12 | 0.3 | 4 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.4 |