

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
拌 三 糸	春雨	5	後 期 (生後9ヶ月)	おひたし (ハム、ごま油抜き、きざみ) 幼児の1/3	(1) 春雨は茹でて5cmほどの長さに切る。 (2) きゅうりは湯通しして線切りにする。 (3) 卵は錦糸卵にする。 (4) ロースハムは湯通しして線切りにする。 (5) (1)、(2)、(3)、(4)をAで和える。						
	ロースハム	7									
	卵	15									
	サラダ油	1									
	きゅうり	20	中 期 (生後7ヶ月)	おひたし 後期の2/3							
	酢	5									
	さとう	3									
	塩	0.5									
	しょうゆ	2	前 期 (生後5ヶ月)	おろしきゅうり 10							
	ごま油	0.5									
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	繊維	カルシウム	鉄					塩分
	(kカロリー)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	85	3.4	4.0	0.4	16	0.4	22	0.04	0.06	3	1.1