

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
さつまいもご飯	精白米	50	後(生後9ヶ月ごろ)期	さつまいもがゆ 幼児の1/2	(1) 小豆は1~2度水を代えて8分どおり茹でておく。小豆と汁に分けておく。 (2) 米は洗っておく。 (3) さつまいもは皮付のまま1.5cm位の角切りにし、水につけアク抜きをする。 (4) (2)を釜に入れ、(1)の汁と酒、水を合わせて水加減をし、塩で調味して、小豆、(3)を加えて炊く。 (5) ごまは煎っておく。 (6) 炊き上がった(4)を器に盛り、(5)を振りかける。							
	さつまいも	25										
	塩	0.6										
	酒	2										
	黒ごま	1	中(生後7ヶ月ごろ)期	さつまいもがゆ (きざみ) 9~11ヶ月ごろの2/3								
	小豆	6										
			前(生後5ヶ月ごろ)期	さつまいもがゆ (つぶし) 7~8ヶ月ごろの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	239	4.8	1.2	2.1	30	1.0		1	0.10	0.03	7	0.6