

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
鶏肉のクリーム煮	鶏モモ肉	30	後(ろ)期 (生後9ヶ月)	クリーム煮 幼児の1/3 (パセリ・コーン抜き)	(1) 玉ねぎはくし型、人参、じゃがいもはいちょう切りにする。 (2) パセリはみじん切りにする。 (3) 鍋を弱火にかけバターを溶かし、小麦粉を入れて混ぜながらよく炒める。牛乳を少しずつ加えながらダマにならないようにまんべんなく混ぜルウをつくる。 (4) 鶏肉は一口大に切り、軽く塩をふって小麦粉をまぶして油で炒める。 (5) (4) に (1) の玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮る。 (6) (5) にクリームコーンを入れ、塩で調味し (3) を入れ、とろみがつくまで煮込む。 (7) 皿に盛り、(2) を添える。							
	塩	少々										
	小麦粉	2										
	サラダ油	2										
	玉ねぎ	30										
	人参	15	中(ろ)期 (生後7ヶ月)	クリーム煮 9~11ヶ月ごろの2/3								
	じゃがいも	30										
	クリームコーン缶	20										
	小麦粉	5										
	バター	5	前(ろ)期 (生後5ヶ月)	柔らか煮 玉ねぎ 10 人参 5 じゃがいも 10								
	牛乳	40										
	パセリ	0.5										
塩	1											
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	217	7.8	13.5	1.4	59	0.5		173	0.07	0.15	5	0.9