

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
かぼちやの含め煮	かぼちや	70	後(ろ)期 (生後9~11ヶ月ごろ)	かぼちやの含め煮 幼児の1/3	(1) かぼちやは3cmの角切りにする。 (2) 人参は乱切りにする。 (3) 玉ねぎはくし形に切る。 (4) さやいんげんは茹でて、斜め切りにする。 (5) 油を熱し、牛肉、(1)、(2)を炒め、 ひと煮立ちしたら(3)を入れて煮含める。 (6) (5)に(4)を入れて仕上げる。							
	牛肉	15										
	玉ねぎ	30										
	人参	15										
	さやいんげん	10										
	サラダ油	2	中(ろ)期 (生後7~8ヶ月)	かぼちやの含め煮 9~11ヶ月ごろの2/3 (牛肉、いんげん抜き)								
	さとう	3										
	こいくちしょうゆ	5										
			前(ろ)期 (生後5~6ヶ月)	柔らか煮 かぼちや 10 玉ねぎ 5 人参 5								
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	149	5.3	4.3	3.5	28	0.8		350	0.09	0.12	34	0.7