

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
黒豆煮	黒豆(乾)	15	後(ろ)期 (生後9ヶ月ごろ)	黒豆煮(皮を除く) 幼児の1/2			(1) 黒豆の3倍くらいの水に調味料を全て入れていったん沸騰させ火を止める。 (2) (1)に洗った黒豆を入れ、一晩つけておく。 (3) (2)を大きめの鍋に入れ強火にかけ、沸騰したら中火にして煮る。アクはていねいに除き、豆が煮汁より上に出ないようにときどき差し水をして柔らかくなるまでゆでる。 (4) 指2本で軽くつぶせる程度まで柔らかくなったら火を止める。					
	さとう	3										
	しょうゆ	1										
	みりん	1										
	塩	少々										
			中(ろ)期 (生後7ヶ月ごろ)	黒豆煮(皮を除く) 9~11ヶ月ごろの2/3								
			前(ろ)期 (生後5~6ヶ月)	黒豆煮 (皮を除いてつぶす) 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	77	5.4	2.9	2.6	36	1.4		0	0.12	0.05	0	0.1