

献立名	幼児食		離乳食		調理方法							
	材料名	使用量(g)	期	献立								
のっぺい汁	さといも	20	後(ろ)期 (生後9ヶ月)	のっぺい汁 (椎茸抜き) 幼児の1/2	(1) こんぶを30分以上水につけておき、火にかけて沸騰直前にこんぶを取り出す。 (2) (1)が沸騰したら火を止めてかつお節を入れ、かつお節が沈むまでまってこす。 (3) さといも、だいこん、人参は皮をむいて、いちょう切りにする。 (4) 干し椎茸は水でもどし線切りにする。 (5) 鶏肉は一口大に切る。 (6) ねぎは小口切りにする。 (7) (2)に、(3)、(4)、(5)を入れて煮る。 (8) 野菜が柔らかく煮えたら、塩としょうゆで調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 (9) (8)にねぎを加えて仕上げる。							
	だいこん	20										
	人参	10										
	干し椎茸	0.8										
	鶏肉	10										
	ねぎ	3	中(ころ)期 (生後7ヶ月)	のっぺい汁 9~11ヶ月ごろの2/3								
	こんぶ	1										
	かつお節	0.3										
	塩	0.6										
	こいくちしょうゆ	1	前(ころ)期 (生後5ヶ月)	煮つぶし さといも 10 だいこん 10 人参 5								
	片栗粉	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	40	3.4	0.2	1.6	16	0.1		81	0.03	0.02	3	0.7