

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
魚のチーズピカタ	魚(さわら)	50	後(ろ)期 (生後9ヶ月)	魚のピカタ 幼児の1/3			(1) 魚に塩をする。 (2) 卵を割りほぐし、みじん切りにしたパセリと粉チーズを合わせる。 (3) (1)に小麦粉をつけ(2)をくぐらせて、油をひいたフライパンで両面焼く。オーブンで焼く場合は、天板に油を引き、170℃で20分ほど焼く。					
	塩	0.2										
	小麦粉	3										
	卵	10										
	粉チーズ	1										
	パセリ	1	中(ろ)期 (生後7ヶ月)	白身魚 15 蒸してほぐし								
	サラダ油	2										
			前(ろ)期 (生後5ヶ月)	白身魚 10 蒸してほぐし								
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	88	10.6	3.5	0.1	38	0.4		28	0.06	0.10	1	0.4