

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
厚揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ	50	後(ろ)期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	野菜のみそ煮			(1) にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにし、キャベツは3cm大のざく切りにする。 (2) 生揚げは湯通しし、1.5cmのサイコロにしておく。 (3) 鍋に油をひいて豚肉を炒め、①を炒める。 (4) 野菜に火が通ったら、みそとさとうで調味し、生揚げを入れて炒める。					
	豚肉	15		キャベツ	20							
	にんじん	15		にんじん	8							
	玉ねぎ	20		玉ねぎ	10							
	キャベツ	40		みそ	2							
	サラダ油	2	中(ろ)期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	野菜のみそ煮								
	みそ	5		9～11ヶ月ごろの2/3								
	さとう	2										
				前(ろ)期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	煮つぶし							
			キャベツ		10							
		にんじん	5									
				玉ねぎ	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	161	9.8	9.5	2.2	150	1.7		117	0.22	0.08	19	0.3