

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
ひじきの酢の物	芽ひじき(乾)	2	後(ろ)期 (生後9ヶ月)	柔らか煮 人参 10			(1) きゅうりはさっと湯通しして線切りにし、水気を切る。 (2) ひじきは水で戻して茹でる。 (3) ロースハムは線切りにする。 (4) 人参は線切りにして茹でる。 (5) とうもろこしは缶から出し、汁気をきっておく。 (6) ごまは炒ってすっておく。 (7) (1) ~ (6) をAで和える。					
	きゅうり	20										
	ロースハム	5										
	とうもろこし缶	5										
	人参	10										
	ごま	1	中(ろ)期 (生後7ヶ月)	柔らか煮 人参 7								
	酢	3										
	さとう	2										
	うすくちしょうゆ	1										
	塩	0.3	前(ろ)期 (生後5ヶ月)	柔らか煮(つぶし) 人参 5								
	ごま油	0.5										
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	46	1.7	1.8	1.6	49	1.3		87	0.07	0.04	6	0.7