

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
セタスープ	オクラ	6	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	セタスープ オクラ 3グラム (種を除去、小さく刻む) トマト 15グラム 玉ねぎ 8グラム 卵黄 5グラム				(1) 昆布は水につけておく。(30分以上) (2) (1)を火にかけ、沸騰直前に取り出し、かつお節を入れ、ひと煮たちしたら火を止め沈殿したらこす。 (3) オクラは固めに茹でて水で冷ます。2~3mmの輪切りにする。 (4) トマトは2cmの角切りにし玉ねぎは薄いくし切りにする。 (5) 春雨は、水で戻して5cm程度の長さにする。 (6) (2)の出汁で玉ねぎ、春雨を煮て火がとおったら、トマト、オクラ、溶き卵を入れ、塩、しょうゆで味を調える。 ※ オクラは加熱すると、とろみが増すので、出汁に入れるタイミングはお好みで調整してください。				
	トマト	20										
	玉ねぎ	10										
	春雨	3										
	卵	15										
	昆布	0.5	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	スープ トマト 10グラム 玉ねぎ 5グラム 卵黄 5グラム								
	かつお節	0.2										
	食塩	0.5										
	薄口しょうゆ	1										
			前 ろ 期 (生後5ヶ月)	スープ(煮つぶし) トマト 5グラム 玉ねぎ 3グラム								
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)	ビタミン				塩分 (g)	
栄養量	46	2.4	1.5	1	22	0.3	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	5	0.8