

献立名	幼児食		離乳食				調理方法								
	材料名	使用量(g)	期	献立											
ポークビーンズ	大豆（国産、乾）	10	後 ろ 期 (生後9ヶ月頃)	柔らか煮 (大豆は皮を除く) トマト 10グラム 玉ねぎ 10グラム じゃがいも 20グラム 人参 5グラム 大豆 3グラム			(1) 大豆は1晩水につけておく。 (2) (1) をたっぷりの水で柔らかくなるまでボイルする。 (3) 野菜は大豆の大きさに合わせて切る。 (4) 肉も一口大の大きさに切る。 (5) 鍋に肉、玉ねぎを入れて中火で炒める。 (6) 肉に火が通り、玉ねぎが透きとおってきたら水を加え、さらに大豆、じゃがいも、人参を加えて煮込む。 (7) 野菜に火が通ったらトマト、グリーンピースを加え、調味料で味をととのえる。 ※ 大豆はボイルまたは冷凍ものであれば、2.5倍の量で使用下さい。								
	トマト	20													
	玉ねぎ	30													
	じゃがいも	40													
	人参	10	中 ろ 期 (生後7~8ヶ月頃)	柔らか煮 9~11ヶ月頃の2/3											
	グリーンピース	5													
	豚肉	20													
	さとう	1													
	トマトケチャップ	10	前 ろ 期 (生後5~6ヶ月頃)	柔らか煮(つぶし) 7~8ヶ月頃の2/3											
	ウスターソース	1													
食塩	0.2														
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	137	7.0	2.9	2.5	26	0.9	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	97	0.26	0.08	23	0.7