

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
いわしのピザ焼き	いわし	40	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	白身魚のピザ焼き 白身魚 20グラム トマト 10グラム チーズ 3グラム			(1) トマトは薄い半月切りにする。 (2) パセリをみじん切りに切る。 (3) フライパンに油をひき、魚の皮目を下にして並べる。軽く焦げ目がついたらひっくり返し、ケチャップ、トマト、チーズの順にのせてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きする。 (4) (3) の上にパセリを飾る。				
	トマト	15									
	スライスチーズ	10									
	トマトケチャップ	5									
	パセリ	0.5									
	サラダ油	1	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	白身魚焼き (ほぐし) 白身魚 15グラム トマト 5グラム							
			前 ろ 期 (生後5ヶ月)	白身魚 10グラム (蒸してすりつぶし)							
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)	ビタミン				塩分 (g)
栄養量	139	10.4	9.2	0.2	94	0.7	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.6