

献立名	幼児食		離乳食				調理方法								
	材料名	使用量(g)	期	献立											
いりごと大豆のかりんとう	いりこ	5	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	他のもので対応			(1) フライパンをあたためていりこを乾煎りする(弱火で焦げないように)。香ばしくカラッとしたら、一度器に取り出す。 (2) 同じフライパンに黒砂糖と水を入れて沸騰させ、泡がフツフツとしてきたら、(1)のいりごと大豆をいれる。 (3) 仕上げにしょうゆ少々とごまをいれ、からめる。								
	いり大豆	7													
	黒砂糖	4													
	水	4													
	白ごま	1													
	しょうゆ	少々	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	他のもので対応											
			前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	他のもので対応											
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	68	6.1	2.2	1.4	150	1.9	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0	0.07	0.03	0	0.2