

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
うま煮	鶏もも肉	20	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月ごろ)	うま煮 (れんこん、厚揚げ抜き) 幼児の1/3			(1)れんこんは茹でて乱切りにする。 (2)大根、人参、里芋も乱切りにし、里芋は塩でもんで洗っておく。 (3)厚揚げは熱湯をかけ油抜きをし、2cmの角切りにする。 (4)油を熱し鶏肉を炒めて、大根、人参、れんこん、里芋を加えて、7分通り火が通ったらキザラとしょうゆを入れて、(3)を加えて煮含める。				
	里芋	40									
	れんこん	20									
	厚揚げ	20									
	人参	15									
	大根	25	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月ごろ)	うま煮 9ヶ月～11ヶ月ごろの1/3							
	キザラ	3									
	しょうゆ	4									
				前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月ごろ)	煮つぶし 里芋 10グラム 大根 5グラム 人参 5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	121	8.1	3.3	2.1	69	1.4	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.7