

献立名	幼児食		離乳食		調理方法										
	材料名	使用量(g)	期	献立											
団子汁	小麦粉	20	後期	団子汁 幼児の1/3 (ごぼう、こんにゃく抜き)	<p>いりこでだしをとる。</p> <p>小麦粉に水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。</p> <p>豚肉は食べやすい大きさに切る。さといもは一口大に、にんじんと大根は2~3mm厚さのいちょう切りにする。</p> <p>こんにゃくは1cm幅で厚さ2~3mmの薄切りにする。</p> <p>ごぼうはさがきにして水にさらしアク抜きする。</p> <p>豆腐は1cmほどの角切りにする。</p> <p>ねぎは小口切りにする。</p> <p>に 、 、 を入れて煮る。</p> <p>にみそと を入れ、 をうすく延ばしてちぎり入れ、火を通す。 を加えて仕上げる。</p>										
	豚肉	10													
	さといも	30													
	人参	15													
	ごぼう	15													
	大根	20													
	木綿豆腐	30													
	こんにゃく	15	中期	団子汁 後期の2/3											
	ねぎ	5													
	いりこ	2													
	みそ	10													
	水	100													
			前期	煮つぶし 大根 5 さといも 5 人参 5 豆腐 7											
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	172	8	3.2	3.7	78	1.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	91	0.12	0.05	2	1.2