

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
ハリハリなます A	切干大根	5	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	柔らか煮 人参 10			(1) 切り干し大根は戻して3cmに切り、茹でる。 (2) ひじきは戻し、茹でる。 (3) 人参は線切りにし、茹でる。 (4) 油揚げは熱湯で油抜きして線切りにし茹でる。 (5) (1)～(4)をAで和える。					
	ひじき	0.3										
	油揚げ	3										
	人参	10										
	塩	0.2	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	柔らか煮 人参 7								
	さとう	2										
	酢	3										
	うすくちしょうゆ	1										
			前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	柔らか煮 (煮つぶし) 人参 5								
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	40	1.1	1.0	1.5	43	0.8	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0	0.4