

献立名	幼児食		離乳食				調理方法								
	材料名	使用量(g)	期	献立											
白菜豆乳スープ	白菜	30	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	白菜豆乳スープ (ベーコン、しめじ抜き) 幼児の2/3			(1) 鶏がらは一度ゆでこぼし、たっぷりの水でだしをとる。 (いりこやかつおだしでもおいしくできます。) (2) 白菜はざくきり、しめじはほぐしておく。 (3) ベーコンは0.5～1cm幅に切る。 (4) 油で(2)(3)を炒め、(1)のスープを加えて煮込む。 (5) 仕上げに、豆乳を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。								
	しめじ	10													
	ベーコン	10													
	サラダ油	1													
	水	70	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	白菜豆乳スープ 生後9～11ヶ月の2/3											
	塩	0.5													
	鶏がら	適宜													
	豆乳	50													
	片栗粉	2	前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	煮つぶし 白菜 15											
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	86	3.6	6.0	0.8	22	0.8	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	3	0.10	0.05	11	0.7