

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
豆腐とツナの 小判焼き	木綿豆腐	50	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	小判焼き 幼児の2/3			(1) 豆腐はよく水切りする。 (2) まぐろ缶は油切りして、ほぐす。 (3) 玉葱はみじん切りにし、油をひいたフライパンで色が透き通るまで炒める。 (4) (1)～(3)をボールに入れ、スキムミルク、パン粉、卵、食塩も加えてこねる。 ※スキムミルクがないときはパン粉で柔らかさを調整します。 (5) (4)を小判形に整え、フライパンで両面に焼き目をつけ、フタをして中まで火をとおす。 (6) 大根をすりおろし、こいくちしょうゆ、みりんを加えてひと煮立ちさせ、たれを作り、小判焼きの上にかける。					
	まぐろ缶	20										
	玉葱	20										
	サラダ油	1										
	スキムミルク	3										
	パン粉	3	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	小判焼き(きざみ) 生後9～11ヶ月の2/3								
	卵	7										
	塩	0.5										
	こいくちしょうゆ	3										
	大根	15	前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	煮つぶし 豆腐 10								
	みりん	2										
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	126	10.6	5.6	0.9	108	1.2	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4	1.2