

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
かつおパン粉焼き 3色野菜添え	かつお	60	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	かつおのバターソテー かつお 20 バター 1			(1) かつおは骨、皮をとり、一口大に切る。 (2) (1) をしょうゆと酒に漬け込み、味をなじませる。 (3) (2) の水分をペーパーなどでふき取り、パン粉と粉チーズをまぶして、バターをのせ約170度に温めておいたオーブン(またはオーブントースター)で10分ほど焼く。 (4) 人参は線切り、ほうれん草、もやしは2~3cmに切り、ゆでて、さとう、しょうゆで和える。				
	こいくちしょうゆ	6									
	酒	2									
	パン粉	5									
	バター	3									
	粉チーズ	3	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	白身魚のソテー 白身魚 15 バター 1							
	ほうれん草	10									
	人参	10									
	もやし	10									
	さとう	1	前 ろ 期 (生後5ヶ月)	煮つぶし 白身魚 10							
	うすくちしょうゆ	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)	ko				塩分 (g)
栄養量	142	18.6	3.9	0.9	60	1.5	136	0.11	0.16	5	1.6