

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも	70	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	じゃがいものそぼろ煮 (竹輪抜き) 幼児期の1/3			(1) じゃがいも、人参は一口大の乱切りにする。 (2) 玉ねぎは2センチ角に切る。 (3) 竹輪は縦に2つに割って、1センチ幅に切る。 (4) 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、(1)、(2)を加えてひたひたの水で煮る。 (5) (4)に(3)を入れて、酒、キザラ、しょうゆで調味する。				
	鶏ひき肉	15									
	玉ねぎ	30									
	人参	15									
	焼き竹輪	8									
	サラダ油	1	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	じゃがいも煮 (ひき肉抜き) 生後9～11ヶ月頃の2/3							
	酒	1									
	キザラ	3									
	こいくちしょうゆ	4									
				前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	煮つぶし じゃがいも 10 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)	ko				塩分 (g)
栄養量	132	6.1	2.5	2.0	21	0.9	125	0.11	0.09	29	0.8