

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
カミカミサラダ	しらす干し	4	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	やわらか煮 大豆 3 (皮を除いてつぶし) キャベツ 10			(1) 大豆は一晩水に浸しておき、柔らかくなるまで煮る。 (2) しらす干しは熱湯で茹でる。 (3) キャベツは線切りにして茹でて、水にさらし絞る。 (4) きゅうりは輪切りにしてサッと茹でて、水にさらし絞る。 (5) コーン缶は水気を切り、さっと茹でる。 (6) (1) ~ (5) をしょうゆ、酢、マヨネーズで和える。					
	キャベツ	15										
	きゅうり	15										
	大豆(乾)	4										
	コーン缶	8	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	やわらか煮 9~11ヶ月頃の2/3								
	こいくちしょうゆ	2										
	酢	1										
	マヨネーズ	5										
			前 ろ 期 (生後5ヶ月)	煮つぶし キャベツ 10								
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	73	3.9	4.7	1.4	42	0.4	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	8	0.7