

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
あじのトマトソース焼き	あじ	50	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	あじのトマトソース煮 幼児の1/2			(1) トマトは皮を湯むきし、1cm角に切る。 (2) 鍋に(1)、バター、ケチャップ、ソースを合わせてひと煮立ちさせて、塩で調味する。 (3) あじは軽く塩を振り、2~3分置いて、表面の水気をペーパーでふき取る。 (4) (3)を天板に並べて、180℃のオーブンで20分焼く。(フライパンで焼いても可) (5) (4)に(2)のソースをかける。				
	塩	少々									
	トマト	20									
	バター	2									
	トマトケチャップ	4									
	中濃ソース	2	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	白身魚のトマトソース煮 白身魚 15 トマト 10							
		前 ろ 期 (生後5ヶ月)	煮つぶし トマト 10								
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	繊維	カルシウム	鉄	ko				塩分
	(kカロリー)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	88	10.6	3.4	0.2	17	0.4	26	0.06	0.10	3	0.5