

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
五目みそ汁	かぼちゃ	20	後 ろ 期 (生後9ヶ月ごろ)	五目みそ汁 幼児の1/2			(1) いりこは30分以上水につけておき、火にかけて2～3分したら取り出し、だしをとる。 (2) かぼちゃはうす切りして一口大に、なすはいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。 (3) 豚肉は一口大に切り、さっと湯通しするか、軽く炒めておく。 (4) (1)に(2)、(3)を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 (5) (4)にみそを溶き、味を調える。 (6) 最後に小口に切ったねぎを入れる。					
	なす	20										
	たまねぎ	10										
	豚肉	15										
	ねぎ	3										
	いりこ	2	中 ろ 期 (生後7ヶ月ごろ)	五目みそ汁(豚肉抜き) 9～11ヶ月ごろの2/3								
	みそ	10										
				前 ろ 期 (生後5ヶ月ごろ)	煮つぶし かぼちゃ 10 なす 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	82	6.0	1.9	2.0	64	1.0	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.7	