

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
魚のみぞれ煮	鯖	50	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	魚のみぞれ煮 幼児の1/2			(1) 大根をすりおろす。 (2) 鯖に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。 (3) (1)とAを火にかけ、(2)を入れてひと煮立ちさせる。				
	片栗粉	3									
	揚げ油	3									
	さとう	2									
	A { みりん	2									
	こいくちしょうゆ	4	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	焼き魚(ほぐし) 白身魚 15g							
	大根	30									
			前 ろ 期 (生後5ヶ月)	焼き魚(すりつぶし) 白身魚 10g							
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)	ビタミン				塩分 (g)
栄養量	160	10.9	9.1	0.5	13	0.8	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.8