

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
きのこスープ	えのきたけ	10	後 ろ 期 (生後9ヶ月ごろ)	白菜スープ (きのこ、ベーコン抜き) 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) えのき、しめじは、石づきを取り、ほぐし、2～3cm幅位に切る。 (3) 椎茸は、石づきを取り、線切りにする。 (4) 白菜、人参は線切りにする。 (5) ベーコンは、1cm幅位に切る。 (6) (1)のいりこを取り出し、ベーコンを入れて煮る。 (7) 残りの具材を入れ煮る。 (8) うすくちしょうゆ・塩を入れて、味を整える。				
	しめじ	7									
	生椎茸	5									
	白菜	15									
	人参	5									
	ベーコン	5	中 ろ 期 (生後7～8ヶ月ごろ)	白菜スープ 9～11ヶ月ごろの2/3							
	いりこ	2									
	塩	0.5									
	うすくちしょうゆ	0.5									
	水	120	前 ろ 期 (生後5～6ヶ月ごろ)	煮つぶし 白菜 10g 人参 5g							
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	35	2.7	2.1	1.1	51	0.5	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.8