

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
れんこんきんぴら	れんこん	30	後 ろ 期 (生後9ヶ月ごろ)	柔らか煮 人参 20g			(1) れんこんはいちょう切りにして、水につけてあく抜きをする。 (2) 人参はいちょう切りする。 (3) ごまはすっておく。 (4) 油を熱し、(1) (2) を炒め、さとうとしょうゆで調味する。 (5) 最後に(3)を加えて仕上げる。				
	人参	15									
	サラダ油	適宜									
	さとう	1									
	こいくちしょうゆ	2									
	ごま	1	中 ろ 期 (生後7ヶ月ごろ)	柔らか煮 9~11ヶ月ごろの2/3							
			前 ろ 期 (生後5ヶ月ごろ)	煮つぶし 人参 10g							
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	繊維	カルシウム	鉄	ビタミン				塩分
	(kカロリー)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	55	1.1	2.5	1.1	23	0.3	114	0.05	0.01	15	0.3