

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
きのこハンバーグ	えのきたけ	20	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	ハンバーグ (えのき抜き) 幼児 2/3			(1) えのきたけの石づきを除き、1cm程の長さに切る。 (2) ビニル袋に麩を入れ、麺棒などでよくたたき、その中に豆乳を入れて湿らせておく。 (3) ボールに豚ひき肉、卵、(1)、(2)、細かく切ったねぎ、塩を入れよくこねる。 (4) (3)を小判型に丸める。 (5) フライパンにごま油を熱し、(4)を両面こんがり焼く。 (6) しょうゆと酢を合わせておく。 (7) (5)を器に盛り、大根おろし、ねぎをのせ、(6)をかける。				
	豚ひき肉	30									
	ねぎ	5									
	麩	3									
	豆乳	10	中 ろ 期 (生後7ヶ月)	他のもので対応							
	卵	8									
	塩	0.3									
	ごま油	2									
	大根	15	前 ろ 期 (生後5ヶ月)	他のもので対応							
	しょうゆ	1									
	酢	1									
	エネルギー	タンパク質	脂質	繊維	カルシウム	鉄	8				塩分
	(kカロリー)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
栄養量	122	8.6	7.6	1.1	15	0.8	16	0.24	0.13	4	0.4