

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
そら豆ちりめん	そら豆 (実のみ)	30	後 ろ 期 (生後9ヶ月)	そら豆ちりめん そら豆 (うす皮除去) 10 ちりめんじゃこ 1.5 (微乾燥品)			(1) そら豆はさやから実を取り出す。 (2) 鍋にそら豆を入れ水をひたひたにして火にかけ煮る。 (3) そら豆に火が通ったら、ちりめんじゃこを加え、さとう、しょうゆで調味して煮含める。				
	ちりめんじゃこ (半乾燥品)	3									
	三温糖	2									
	こいくちしょうゆ	2									
			中 ろ 期 (生後7ヶ月)	そら豆ちりめん そら豆 (うす皮除去) 8 ちりめんじゃこ 1 (微乾燥品)							
			前 ろ 期 (生後5ヶ月)	煮つぶし そら豆 (うす皮除去) 5							
	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	47	4.7	0.2	0.8	24	0.7	13	0.1	0.06	7	0.5