

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 (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	47	4.7	0.2	0.8	24	0.7	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.5	