

献立名	幼児食		離乳食		調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立						
夏野菜カレー	牛肉	20	(生後9ヶ月ごろ)	シチュー 和牛肩(脂肪なし) 10 じゃがいも 15 玉葱 8 人参 8 西洋かぼちゃ 12 なす 5 さやいんげん 3	(1) 鶏がらを洗ったつぷりの水でとりがらスープをとる。 (2) 牛肉は一口大に切る。 (3) かぼちゃは種を取り、一口大に切る。 (4) なすはへたを除き3cmの半月に切り、水につけてあく抜きをする。 (5) 人参は1cmのちよう切りにする。 (6) いんげんはすじをとり、ななめに2~3cmに切って、ゆでておく。 (7) 玉ねぎは皮をむき、くし型に切る。 (8) じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水につける。 (9) にんにくは皮をむき、みじん切りする。 (10) 鍋にサラダ油を入れ熱し、にんにくを炒め、中火で玉ねぎ、肉を入れて炒める。 (11) 肉の色が変わったら、かぼちゃ、人参、じゃがいもを加え鶏がらスープを加えて煮む。 (12) 材料に8分目程度火が通ったらなすも加え、さらに煮込む。 (13) 別鍋でカレールーを作る。 (14) 材料に火が通ったらAで調味してカレールーを少しずつ加え、牛乳も加えて煮込む。 (15) 最後にいんげんを加える。					
	かぼちゃ	20								
	なす	15								
	人参	10								
	さやいんげん	10								
	玉ねぎ	32								
	じゃがいも	25	(生後7~8ヶ月ごろ)	シチュー 和牛肩(脂肪なし) 8 じゃがいも 10 玉葱 7 人参 7 西洋かぼちゃ 10 なす 4 さやいんげん 2						
	サラダ油	1								
	小麦粉	8								
	バター	6								
	カレー粉	1								
	トマトケチャップ	2								
	トマトピューレ	2	(生後5~6ヶ月ごろ)	煮つぶし じゃがいも 10 玉葱 5 人参 5 西洋かぼちゃ 8 なす 3						
	食塩	1								
	こいくちしょうゆ	A 1								
	りんご	5								
	はちみつ	0.5								
	にんにく	0.5								
鶏がら	適宜									
牛乳	20									
エネルギー	たんぱく質	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)

食育だより 献立カード 2014年7月号

栄養量	218	6.8	11	3.0	51	0.8		189	0.11	0.12	22		1.3
-----	-----	-----	----	-----	----	-----	--	-----	------	------	----	--	-----