

献立名	幼児食		離乳食				調理方法					
	材料名	使用量(g)	期	献立								
栄養たっぷり小松菜チャーハン	ご飯	110	後 ろ 期 (生後9ヶ月～11ヶ月)	小松菜チャーハン 幼児の1/2			(1) 小松菜、ミニトマト、パプリカ、ベーコンはみじん切りする。 (2) フライパンを熱しベーコンを炒め、脂が出たところに小松菜、ミニトマト、パプリカを加えて炒め、塩で味付けする。 (3) (2)にご飯、ちりめんじゃこを入れてよくほぐしながら炒める。 (4) 最後、鍋肌にしょうゆを回し入れ、さっと混ぜる。					
	小松菜	20										
	ミニトマト	1個										
	黄パプリカ	10										
	ベーコン	15										
	ちりめんじゃこ	3	中 ろ 期 (生後7ヶ月～8ヶ月)	小松菜粥 おかゆ 50 小松菜 10 ちりめんじゃこ 1								
	塩	少々										
	うすくちしょうゆ	3										
				前 ろ 期 (生後5ヶ月～6ヶ月)	小松菜粥 おかゆ 30 小松菜 5							
	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	263	6.6	6.3	1.1	57	0.9	74	0.13	0.07	33	1.0	