

1さじは小さじスプーン(5cc)やティースプーン山盛り1杯分です。

食品名	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9・11か月ごろ	12・18か月ごろ	注意点
-----	---------	---------	----------	-----------	-----

炭水化物

米・パン	米	○	○	○	○	水の割合を徐々に減らして、おかゆ⇒軟飯⇒ご飯に
	小麦粉	△	○	○	○	アレルギーの心配があるので注意
	食パン	△	○	○	○	5・6か月ごろは、パンの耳を除いてパン粥に
	もち	×	×	×	×	のどに詰まるので注意。様子を見てから
めん類	ゆでうどん	△	○	○	○	細かくして、くたくたになるまでゆでる
	そうめん	△	○	○	○	細かく折ってからゆでると調理しやすい(塩分注意)
	マカロニ・スパゲッティ	×	△	○	○	弾力があるので、やわらかくゆでてきざむ
	ビーフン(味なし)	×	△	○	○	もどしてからやわらかくゆでてきざむ
	そば	×	×	×	△	アレルギーの心配あり。1歳以降に少しずつ慎重に
他	中華麺	×	×	×	△	弾力があるので、やわらかくして1歳ごろから少しずつ
	コーンフレーク	×	○	○	○	プレーンタイプをくだし、ミルクなどでやわらかく煮る
麩	△	○	○	○	おろし金で細かくおろして、だしで煮る	

※パンやうどんなどは米に慣れてから始めましょう

たんぱく質

豆・大豆製品	豆腐	○	○	○	○	絹ごしがおすすめ、必ず加熱してから
	きな粉	○	○	○	○	栄養満点。砂糖は加えず、おかゆなどに混ぜて
	豆乳	△	○	○	○	無調整のものを加熱して使いましょう。飲むのは1歳から
	納豆	×	○	○	○	はじめは細かくきざんでから(ひきわりが便利)
	高野豆腐	×	○	○	○	はじめは乾物をすりおろして、その後やわらかく煮る
	水煮大豆	×	×	○	○	やわらかく煮て、うす皮をとり、つぶしてから
	油揚げ	×	×	△	○	かみ切りにくいので、細かくして少量ずつ
卵	豆類(乾燥)	×	×	△	○	やわらかく煮て、うす皮をとり、つぶしてから
	卵黄	△	○	○	○	固ゆで卵にして、はじめは卵黄を耳かき1杯程度から
	卵白	×	△	○	○	卵黄になれたら、加熱して耳かき1杯程度から
生卵	×	×	×	×	新鮮なものを3歳から(サルモネラ菌注意!!)	

※大豆製品や卵はアレルギーの心配があるので注意しましょう

白身魚	鯛	○	○	○	○	脂肪の少ない部分の刺身を加熱して使う
	たら(無塩)	△	○	○	○	アレルギーの心配があるので少しずつ慎重に
	鮭(無塩)	×	○	○	○	加熱して使う
赤身魚	まぐろ	×	○	○	○	脂肪の少ない赤身を使う
	かつお	×	×	○	○	加熱するとかたくなるので、とろみをつける
	ぶり	×	×	△	○	脂肪が多いので、下ゆでしてから使う
青魚	あじ	×	×	○	○	小骨を取り除いて、身をほぐす
	さば	×	×	○	○	アレルギーの心配があるので慎重に
	さんま(無塩)	×	×	○	○	小骨を取り除いて少量ずつ

食品名	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9・11か月ごろ	12・18か月ごろ	注意点
-----	---------	---------	----------	-----------	-----

たんぱく質

魚介類	えび・かに	×	×	×	△	アレルギーの心配があるので少量ずつ慎重に	
	あさり・しじみ	×	×	×	△	はじめは汁のみ、身はかみ切りにくいので、細かく切って	
	いか・たこ	×	×	×	×	かたくて食べにくいので、2歳ごろから少しずつ	
	刺身	×	×	×	△	新鮮なものを2歳ごろから少しずつ	
	たらこ・いくら	×	×	×	×	塩分が多いので、2歳ごろから少量を	
	魚加工品	しらす干し	○	○	○	○	よく塩抜きして、きざむ
		ツナ缶(水煮)	×	○	○	○	7ヶ月以降、湯通ししてから
		ツナ缶(油漬)	×	△	○	○	はじめは無添加のものから、加熱して
		さけフレーク	×	×	△	○	塩分が多いので少量を。添加物注意
		カニカマ	×	×	×	△	添加物や塩分が多く、エキスが入っているので注意
かまぼこ・ちくわ		×	×	×	△	添加物や塩分が多いので、湯通ししてから	
ししゃも		×	×	×	×	塩分が多く、小骨も多いので離乳食には不向き	
魚肉ソーセージ		×	×	×	△	添加物のないものを、1歳以降少量ずつ	
するめ・さきいか		×	×	×	×	塩分が多く、かたいので離乳食には不向き	
かつおぶし		△	○	○	○	初期はだしとして使い、後期は細かくずしてあえものなどに	
乳製品	プレーンヨーグルト	△	○	○	○	小さじ1からスタート、果物や野菜とあえて	
	加糖ヨーグルト	×	×	△	△	糖分が多いので与えるのはできるだけ遅く	
	加糖ヨーグルト(果肉入)	×	×	×	△	糖分が多いので与えるのはできるだけ遅く	
	カッテージチーズ	×	○	○	○	塩分と脂肪分が他のチーズより少なめ	
	粉チーズ	×	△	△	○	塩分が多いので、少量を	
	スライスチーズ	×	×	△	○	塩分が多いので、少量を	
	牛乳	×	△	△	○	加熱料理では7か月から。飲むのは温めて、少量を1歳から	
	肉類	とりささみ	×	○	○	○	はじめはすりつぶしたものを小さじ1から
		とりレバー	×	△	○	○	すりつぶして、野菜に混ぜて
		とりむね肉	×	×	○	○	ささみより脂肪分が多いので、皮をのぞいて少量ずつ
とりもも肉		×	×	○	○	むね肉より脂肪分が多いので、皮をのぞいて少量ずつ	
牛赤身肉		×	×	○	○	とり肉に慣れたら少量ずつ。とろみをつけて	
豚赤身肉		×	×	○	○	とり肉に慣れたら、脂身を除いて少量ずつ	
牛豚ひき肉	×	×	△	△	牛・豚の赤身に慣れたら、少量ずつ		

※肉類は脂肪の少ないものを選びましょう

肉加工品	ベーコン	×	×	×	△	塩分・脂肪・添加物が多いので離乳食完了後に
	ウインナー	×	×	×	△	
	ハム	×	×	×	△	
	サラダチキン	×	×	×	△	

※肉加工品はアレルギー物質を含んでいるものもあるので注意しましょう

食品名	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9・11か月ごろ	12・18か月ごろ	注意点
-----	---------	---------	----------	-----------	-----

ビタミン・ミネラル

野菜	南瓜・人参・大根	○	○	○	○	初期から使いやすい食材、はじめはなめらかにして
	玉ねぎ・キャベツ	○	○	○	○	
	ほうれん草・かぶ	○	○	○	○	
	きゅうり	○	○	○	○	初期はすりおろし、加熱して
	ブロッコリー	○	○	○	○	花蕾(からい)をやわらかくゆでてきざむ
	オクラ	×	×	△	○	必ずタネを取り除いてゆでる
	ピーマン・パプリカ	×	△	○	○	パプリカは甘みがあって使いやすい
	トマト	○	○	○	○	湯むきをして、皮と種を取り除き、すりつぶす
	れんこん	×	×	△	○	繊維が多いのですりおろしてから使う
	たけのこ・ごぼう	×	×	×	×	離乳食完了後から使う
茸	セロリ・レタス(生)	×	×	×	×	
	きのこ類	×	×	△	○	はじめは細かく刻んで使う
芋類	じゃがいも・さつまいも	○	○	○	○	やわらかく煮て、はじめはなめらかにして
	里芋・長いも	×	△	○	○	かぶれやすいので、加熱して少量ずつ
	こんにやく	×	×	×	△	離乳食完了後から、糸こんにやくを小さくきざんで
果物類	りんご	○	○	○	○	すりおろしたり、煮たりして少量ずつ
	バナナ・いちご	○	○	○	○	はじめはつぶして少量ずつ
	みかん・ぶどう	△	○	○	○	皮を取り除いて、つぶして少量ずつ
	キウイフルーツ	×	×	△	○	アレルギーに注意して、少量ずつ
	フルーツ缶詰	×	×	△	○	低糖のものを果肉のみ、細かくきざんで少量ずつ
グレープフルーツ	×	×	×	△	食べさせるなら1歳以降に	
生パイナップル	×	×	×	△		

※果物は糖分も多いので食べすぎには気をつけましょう

※果物はアレルギーの心配があるので注意しましょう

海藻類	わかめ・ひじき	×	△	○	○	やわらかく煮て、細かくきざんで
	青のり	△	○	○	○	おかゆやスープに混ぜて、香りづけやトッピングに
	味付のり	×	×	×	△	濃い味なので少量を

その他の食品

種実類	ごま	×	△	○	○	よくすりつぶせば8ヶ月ごろから、いりごまは9ヶ月ごろから使える
	ピーナッツ	×	×	×	×	アレルギーや誤飲の心配があるので、粉末やクリームも3歳以降に
ルウ	カレー・シチュー	×	×	×	△	塩分が多いので、1歳以降に、うすめて使う
	ハヤシ	×	×	×	△	
調味料	コンソメ	×	×	×	△	添加物や塩分が多いので、1歳以降に少量を
	ソース	×	×	×	△	
その他	オイスターソース	×	×	×	△	カキが原料。アレルギーの心配があるので少量ずつ慎重に
	ゼラチン	×	×	×	△	アレルギーに注意して、少量から。ヨーグルトやゼリーに含まれている場合がある
※ はちみつ		×	×	×	○	ボツリヌス菌の心配があるので、1歳未満は厳禁