

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。様子をみてから
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
	豆類(乾燥)	×	×	△	○	やわらかく煮て、うす皮をとり、つぶしてから
卵	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	×	△	○	○	卵黄になったら、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)	×	○	○	○	脂肪が多いのではじめはゆでる
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、湯通してから
	ツナ缶(油漬け)	×	△	○	○	はじめは無添加のものから、湯通して
	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、カニエキスを含むものに注意
	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、かたいので離乳食完了後から
かつおぶし	×	○	○	○	初期はだしとして使い、後期は細かく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7か月から使える。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
	牛豚合びき肉	×	×	○	○	脂肪分が多いので、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	×	△	○	○	パプリカははじめは皮を除く
	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
	レタス	△	○	○	○	軟らかく煮て細かく刻み、生は離乳食完了後から
茸	セロリ	×	×	×	×	香りが強いので離乳食完了後から使う
	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
	こんにゃく	×	×	×	△	離乳食完了後から、糸こんにゃ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	×	×	△	○	洗うまたはゆでてシロップを落とし、刻んで少量ずつ
	グレープフルーツ 生パイナップル	×	×	×	△	苦みや酸味が強いので、食べさせるなら1歳以降に
※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 ハヤシ	×	×	×	△	塩分が多いので、1歳以降に、うすめて使う
	コンソメ	×	×	×	△	添加物や塩分が多いので、1歳以降に少量を
調味料	ソース	×	×	×	△	
	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
その他	ゼラチン	×	×	△	△	アレルギーに注意して、豚肉や牛肉を食べたら少量から。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
		×	×	×	○	