

< 離乳食の食材一覧表 >

- ◎ 目安ですので、お子様の食欲や成長・発達の状況に応じて、与える食品を選びましょう。
- ◎ 食材に応じて、食べやすい大きさ・固さになるよう調理工夫しましょう。
- ◎ はじめて与える食品は少量ずつ試し、組み合わせる場合は食べ慣れた食品と合わせましょう。
- ◎ アレルギーがある場合は主治医や栄養士に相談しましょう。

○ 食べやすく消化吸収の良いもの
 △ 様子を見ながら、固さや味、量などに注意が必要なもの
 - 食べにくい、またはまだ与える時期ではないもの

		食品名	初期 5~6か月	中期 7~8か月	後期 9~11か月	完了期 12~18か月
力のものになる	米	米	○	○	○	○
		うどん	○	○	○	○
	小麦	そうめん	○	○	○	○
		マカロニ	-	△	○	○
		食パン	○	○	○	○
		ロールパン	-	△	○	○
	芋	じゃが芋	○	○	○	○
		さつまい	○	○	○	○
		さと芋	-	○	○	○

		食品名	初期 5~6か月	中期 7~8か月	後期 9~11か月	完了期 12~18か月	
調味料など	調味料（少量で薄味に）	塩	-	△	△	△	
		みそ	-	△	△	△	
		砂糖	-	△	△	△	
		しょうゆ	-	△	△	△	
		みりん	-	△	△	△	
		酢	-	△	△	△	
		ケチャップ	-	-	△	△	
		マヨネーズ	-	-	-	△	
		※はちみつ	1歳まで与えない				△
		カレー粉	-	-	-	△	
	油脂類	バター	-	△	○	○	
		マーガリン	-	△	○	○	
		すりごま	-	○	○	○	
		植物油	-	-	○	○	

※・・・乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児に、はちみつを与えないようにしましょう。

		食品名	初期 5~6か月	中期 7~8か月	後期 9~11か月	完了期 12~18か月
体の調子を整える	野菜類	にんじん	○	○	○	○
		かぼちゃ	○	○	○	○
		大根	○	○	○	○
		かぶ	○	○	○	○
		ブロッコリー	○	○	○	○
		玉ねぎ	○	○	○	○
		ほうれん草	○	○	○	○
		キャベツ	○	○	○	○
		白菜	○	○	○	○
		小松菜	△	○	○	○
		トマト	△	○	○	○
		きゅうり	△	○	○	○
		なす	-	○	○	○
		ピーマン	-	△	○	○
		ねぎ	-	△	○	○
	さやいんげん	-	-	○	○	
	もやし	-	-	○	○	
	きのこ	しいたけ	-	-	○	○
		しめじ	-	-	○	○
		えのき	-	-	○	○
		青のり	-	○	○	○
	海藻類	わかめ	-	○	○	○
		焼のり	-	-	○	○
		ひじき	-	-	○	○
	果物	りんご	○	○	○	○
バナナ		△	○	○	○	
みかん		△	○	○	○	
いちご		△	○	○	○	

		食品名	初期 5~6か月	中期 7~8か月	後期 9~11か月	完了期 12~18か月	
血・肉・骨のものになる	魚類	しらす干し	○	○	○	○	
		たい	○	○	○	○	
		白身魚	ひらめ・かれい	○	○	○	○
		たら	△	○	○	○	
		さけ	△	○	○	○	
		赤身魚	かつお	-	△	○	○
		まぐろ	-	△	○	○	
		青魚	いわし	-	-	○	○
		あじ	-	-	○	○	
		さば	-	-	△	○	
	あさり	-	-	-	△		
	いか・たこ	-	-	-	△		
	えび・かに	-	-	-	△		
	ツナ缶	-	△	○	○		
	大豆製品	豆腐	○	○	○	○	
		きなこ	○	○	○	○	
		高野豆腐	-	○	○	○	
		納豆	-	-	○	○	
		大豆(水煮)	-	-	△	○	
		油揚げ	-	-	-	△	
		鶏ささみ	-	○	○	○	
		レバー	-	○	○	○	
		鶏肉	-	△	○	○	
		豚赤身肉	-	-	○	○	
	牛赤身肉	-	-	○	○		
肉類	ハム	-	-	-	△		
	ウィンナー	-	-	-	△		
	卵	卵黄	○	○	○	○	
		卵白	-	○	○	○	
	乳製品	牛乳(1歳まで加熱)	-	△	△	○	
ヨーグルト		-	△	○	○		
プロセスチーズ		-	-	○	○		
練り製品	かまぼこ・ちくわ	-	-	-	△		

