

# 離乳食用食材一覧

(食べてよいもの・よくないもの)

赤ちゃんの食べる機能や消化機能の発達にあわせて、食材を選びましょう。  
新しい食材は「1日1種類1さじ」にして、赤ちゃんの様子を確認しましょう

○…時期にあった固さや大きさにすればOK

△…注意が必要ですが食べられる食品

×…おすすめしない食品

## 炭水化物

	初期	中期	後期	完了期	注意点など
米	○	○	○	○	離乳食に適しています
玄米、雑穀米	×	×	×	△	玄米や雑穀米は繊維が多く消化に悪いので赤ちゃんには向いていません
食パン	×	△	○	○	塩分、脂肪分、糖分の少ない食パンが基本。トロトロに煮たパンがゆで、アレルギーに注意して様子を見ながら少しずつ
うどん、そうめん	×	○	○	○	うどんはくたくたに茹でやすい乾めんがおすすめ。そうめんは塩分が多いので必ず下茹で、水洗いをしましょう
スパゲッティ、マカロニ	×	×	○	○	茹でてくたくたになりにくいので後期からがおすすめ
中華めん	×	×	×	△	消化しにくいので完了期からめんには塩分が多いので必ず下茹でを
そば	×	×	×	×	アレルギーの心配があるので、注意しましょう
もち	×	×	×	×	のどに詰まりやすく窒息の恐れがあるので、避けましょう

## ビタミン・ミネラル

	初期	中期	後期	完了期	注意点など
じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも	○	○	○	○	離乳食に適しています
人参、大根、かぶ、玉ねぎ	○	○	○	○	最初はなめらかに調理しやすく、アクの少ない野菜から
キャベツ、白菜	○	○	○	○	細かく刻んだり、すりつぶしたりして
ほうれん草、ブロッコリー	○	○	○	○	柔らかくゆでてアク抜きしてから使用しましょう
トマト、アスパラガス、ピーマン	×	△	○	○	種や皮があるものは取り除いて、細かく刻んでから調理を
なす、きゅうり	×	△	○	○	皮を取り除いて、水にさらしてアク抜きしてから使用しましょう
れんこん、ごぼう、たけのこ	×	×	×	△	繊維が多く消化に悪いので、すりおろしたり、細かく刻んでから調理を
さといも、やまいも	×	×	○	○	やまいもは生でも食べられる食材ですが、離乳食では必ず加熱しましょう
にんにく、しょうが	×	×	△	△	匂いや刺激があるのであえて使う食材ではありません。使う場合は少量に
キノコ類	×	×	△	△	加熱しても噛み切りにくいので、細かく刻んでから調理を
焼きのり、青のり	×	△	○	○	焼きのりは、小さくちぎって熱湯でとろとろに煮てから、おかゆや野菜のトッピングに。味付けのりは添加物が多いので使用できません
わかめ、ひじき	×	△	○	○	塩蔵わかめは水に漬けてしっかり塩気を抜いてから調理を わかめ、ひじきは細かく刻んでから調理を
りんご、いちご、バナナ、みかん	○	○	○	○	果物も細かく刻んでから、必ず加熱しましょう。甘いので食べすぎには注意
レーズン	×	×	×	△	ドライフルーツはお湯で洗って、やわらかく戻して細かく刻んでから調理を

# たんぱく質

	初期	中期	後期	完了期	注意点など
白身魚(たい、かれいなど)	○	○	○	○	骨と皮を除いて使用する。刺身用を加熱して使用すると便利。初期では、すりつぶしたりしてなめらかな状態に調理しましょう
赤身魚(マグロ、かつお、さけなど)	×	△	○	○	脂肪の少ない部分を選んで調理を。加熱した魚はフォークでほぐすと簡単
しらす干し	×	△	○	○	湯通しして塩抜きしてから調理を
青魚(あじ、ぶり、さばなど)	×	×	△	○	小骨に注意。さばは青魚の中でもアレルギー症状が出やすいので完了期から。魚は、白身→赤身→青魚の順に進める
ツナ缶	×	×	△	○	水煮のツナ缶は中期から使用できます。後期以降で油漬けを使う場合はよく油をきり湯通ししてから。
貝類、えび、かに、いか、たこなど	×	×	×	△	アレルギーの心配があり、また固くて食べにくい食材も多いので、咀嚼がしっかりできるようになってから
かまぼこ、ちくわ、はんぺん、塩鮭、干物	×	×	×	△	塩分や添加物が多いので食べ始める時期や量に注意が必要。練り製品は食感に弾力があるので注意
刺身類(生食)	×	×	×	×	食中毒の心配があるので、刺身用でも生食は厳禁。必ず加熱を
鶏ささみ	×	○	○	○	加熱して、細かくほぐしてから調理しましょう
鶏ひき肉・むね肉・もも肉	×	×	○	○	皮は取り除いて、できるだけ脂肪の少ない部分を細かく刻んでから調理を。鶏肉は、ささみ→ひき肉(むね肉)→ひき肉(もも肉)の順に
牛肉・豚肉	×	×	△	○	できるだけ脂肪の少ない部分を細かく刻んでから調理を。肉類は、鶏肉→牛肉→豚肉の順に進める
レバー(鶏)	×	△	○	○	鮮度の管理が難しいので、ベビーフードの利用がおすすめです
ハム、ベーコン、ソーセージ、焼き豚	×	×	×	△	塩分、脂肪分、添加物などが含まれるので、離乳食にはむいていません
豆腐、高野豆腐、きな粉	○	○	○	○	豆腐はソフト→絹ごし→木綿の順に。高野豆腐は乾燥したまますりおろしてから調理しましょう
納豆	×	○	○	○	納豆は薄皮のないひきわり納豆がおすすめ
大豆(煮)、油揚げ、厚揚げ、おから	×	×	×	△	大豆は消化の悪い薄皮を取り除き、刻んだりつぶしたりして食べやすくしましょう。油揚げや厚揚げは湯通ししてから
卵黄	△	○	○	○	しっかり加熱した黄身からスタート。パサパサするので水分のあるものを混ぜて使いましょ
全卵	×	△	○	○	卵白はアレルギー症状が出やすいので注意が必要。はじめて食べる時は、ごく少量から
牛乳、プレーンヨーグルト	×	△	△	○	牛乳を飲料として飲むのは1歳になってから(鉄欠乏性貧血の予防のため) 牛乳は料理に少量加熱して使う程度
チーズ	×	×	△	○	チーズは、塩分、油分が多いので注意しましょう

# 調味料

	初期	中期	後期	完了期	注意点など
塩、砂糖、醤油、味噌、酢	×	△	△	△	だしの味だけで十分です。もし、調味料を使用する場合は、中・後期からごく少量使用できます
ケチャップ、マヨネーズ、ソース	×	×	△	△	後期から使用できますが量は控えめに。マヨネーズの卵黄は加熱されていないため、必ず加熱をしましょう。アレルギーに注意
油、バター	×	×	△	△	少量をコクや香りづけに使用できます。
はちみつ	×	×	×	△	<b>△1歳未満は使用厳禁</b> (乳児ボツリヌス症予防のため)
湯冷まし、麦茶	○	○	○	○	水分補給は一度沸騰させて冷ました“湯冷まし”か“薄い麦茶”が基本。その他の飲み物は1歳を過ぎてから
ベビー用野菜・果物ジュース、イオン飲料	△	△	△	△	ベビー用といっても糖分が多いので、日常の水分補給には適しません
クッキー、菓子パン、ゼリー、プリン、せんべい	×	×	×	△	完了期からベビー用のおやつであれば、少量はOK。しかし、離乳食や母乳・ミルクで十分に足りている場合は必要ありません。
ピーナッツ・ナッツ類	×	×	×	×	形状がのどに詰まりやすく <b>窒息の恐れがあるので、避けましょう</b>