

離乳食用食材一覧 (離乳食に○?それとも×?)

この表はあくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長、発達に応じて調整して下さい。○・・・食べてよい食品 △・・・注意が必要ですが食べられる食品 ×・・・おすすめしない食品

| 食品名 | 初期 | 中期 | 後期 | 完了期 | メモ |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| 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が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。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を。 |
| スパゲッティ、マカロニ、ビーフン | × | △ | ○ | ○ | 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 | × | × | × | × | アレルギー予防のため、離乳食期は使わないようにしましょう。 |
| もち | × | × | × | × | 喉に詰まらせる恐れがあるので離乳食期では使わないように。咀嚼(そしゃく)がしっかりしてから。 |
| じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも | ○ | ○ | ○ | ○ | 離乳食に適しています。 |
| さといも、やまいも | × | × | ○ | ○ | やまいもは大人は生で食べますが、離乳食期では加熱が原則。 |
| 春雨、くずきり | △ | ○ | ○ | ○ | ツルツルした食感が赤ちゃんに人気。やわらかく戻して調理を。 |
| 人参、ほうれん草、ブロッコリー、トマト | ○ | ○ | ○ | ○ | 大部分の野菜は初期から使えますが、最初はなめらかに調理しやすい野菜から。冷凍野菜もOK。 |
| ピーマン、オクラ、アスパラガス、青ねぎ | △ | ○ | ○ | ○ | 種や皮があるものは取り除いてから調理を。 |
| さやいんげん、さやえんどう、スナップえんどう | △ | △ | ○ | ○ | 固い筋を取り除いてから調理を。 |
| 玉ねぎ、大根、キャベツ、カリフラワー | ○ | ○ | ○ | ○ | 大部分の野菜は初期から使えますが、最初はなめらかに調理しやすい野菜から。冷凍野菜もOK。 |
| なす、きゅうり、ズッキーニ、白ねぎ | △ | ○ | ○ | ○ | 種や皮があるものは取り除いてから調理を。 |
| れんこん、ごぼう、たけのこ | × | × | △ | ○ | 繊維が多く消化が悪いので後期から。 |
| 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。 |
| しめじ、えのき、エリンギ、椎茸、舞茸 | × | △ | ○ | ○ | とろとろにしにくいので、後期からがおすすめ。 |
| 焼きのり | × | ○ | ○ | ○ | 小さくちぎってとろとろに煮てから茹でた野菜や芋と和えて。 |
| 味付けのり、のりの佃煮 | × | × | × | △ | 味が濃く、添加物が多いのであえて使う必要はありません。味のついていない焼きのりを。 |
| わかめ、ひじき、とろろ昆布、もずく | × | △ | ○ | ○ | 塩蔵わかめは水につけしっかり塩気を抜いてから調理を。 |
| りんご、いちご、バナナ、ぶどう、みかん | ○ | ○ | ○ | ○ | 大部分の果物は初期からOK。野菜3に対して果物1くらいの割合を目安に食べ過ぎに注意して。 |
| 缶づめ | △ | ○ | ○ | ○ | 便利なフルーツ缶ですが、シロップは赤ちゃんには甘すぎるので水で洗い落してから調理を。 |
| パイナップル、ドライフルーツ | × | × | △ | △ | パイナップルは繊維が多いので後期から。ドライフルーツはお湯で洗ってやわらかくもどして調理を。 |

| 食品名 | 初期 | 中期 | 後期 | 完了期 | メモ |
|-------------------------|----|----|----|-----|--|
| 白身魚(たい、かれい、ひらめなど)、しらす干し | ○ | ○ | ○ | ○ | 加熱するとパサパサしがちなので水分ととろみを補ってのどごしを良くする調理法を。 |
| 赤身魚(マグロ、かつお、さけなど) | × | ○ | ○ | ○ | 脂肪の少ない部分(まぐろはトロより赤身)を選んで調理を。加熱した魚はフォークでほぐすと簡単。 |
| 青魚(あじ、いわし、さんま、さばなど) | × | × | ○ | ○ | 小骨が多いので調理の時は気をつけて。さばは青魚の中でもアレルギーが出やすいので慎重に。 |
| ツナ缶(油漬け) | × | × | △ | ○ | 油漬けを使う場合はよく油をきり湯通ししてから。水煮のツナ缶は中期から使用できます。 |
| ほたて、あさり、しじみ、たこ | × | × | △ | ○ | 加熱すると固くなって赤ちゃんには食べにくくなるので、細かく刻んでのどごしよく食べやすくする工夫を。 |
| えび、かに、いか | × | × | × | △ | アレルギーの心配があるので、様子を見ながら慎重に使いましょう。 |
| 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使う時は少量にとどめて。魚は味のついていない魚がおすすめ。 |
| 刺身類(生食) | × | × | × | × | 細菌や寄生虫の心配があるので、刺身用でも生魚は厳禁。必ず加熱を。 |
| 鶏ささみ | × | ○ | ○ | ○ | 加熱するとパサパサしがちなので水分ととろみを補ってのどごしを良くする調理法を。 |
| ひき肉・むね肉・もも肉(鶏・豚・牛) | × | × | ○ | ○ | 皮は取り除いてできるだけ脂肪の少ない部分を。 |
| ばら肉(鶏・豚・牛) | × | × | △ | ○ | 脂肪が多いのでできるだけ脂肪の少ない部分を少量から。 |
| レバー(鶏・豚・牛) | × | △ | ○ | ○ | 新鮮で良質なものを選んで。牛乳にひたして茹でるとくさみがとれて食べやすくなります。 |
| 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、あまり離乳食にはむいていません。 |
| 豆腐、高野豆腐、きな粉 | ○ | ○ | ○ | ○ | 豆腐は絹ごし豆腐がおすすめ。高野豆腐は乾燥したまますりおろして使いましょう。 |
| 納豆、豆乳 | × | ○ | ○ | ○ | 納豆は薄皮のないひきわり納豆がおすすめ。豆乳は無調整のものを料理に使う程度に。 |
| 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食べやすくしましょう。 |
| 卵黄 | △ | ○ | ○ | ○ | しっかり加熱した黄身からスタート。もそもそするので水分のあるものを混ぜて使いましょう。 |
| 全卵 | × | △ | ○ | ○ | 卵白はアレルギーが出やすいので注意が必要。中期から食べられますが急いで使わなくてOK。 |
| 牛乳、スキムミルク | × | ○ | ○ | ○ | 飲料として飲ませるのは1歳以降に。それまでは料理に使う程度に。 |
| プレーンヨーグルト、チーズ | △ | ○ | ○ | ○ | 加糖タイプは糖分や添加物が含まれるので、プレーンタイプを選んで。 |
| 塩、砂糖、醤油、味噌、酢、油、バター | × | △ | △ | ○ | 初期・中期はだしの味だけで十分です。後期から少しずつ使いましょう。 |
| ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング、ソース | × | × | △ | ○ | 後期から使用できるが量は控えめに。 |
| はちみつ | × | × | × | ○ | ボツリヌス菌の混入の恐れがあるため、1歳以降に。 |
| 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100%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、水分補給に使うのはおすすめしません。日常的に飲ませないように。 |
| クッキー、菓子パン、ゼリー、プリン、せんべい | × | × | × | △ | ベビー用のおやつでも1歳まではあえて使う必要はありません。使う場合は「たまに、ごく少量」で。 |
| ナッツ類を含む菓子 | × | × | × | × | ナッツ類はのどに詰まりやすいので3歳までは使わないようにしましょう。 |

