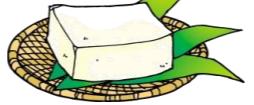


離乳食期に使える食材一覧表

赤ちゃんの消化吸収能力や、咀しゃく力、口の動かし方の発達にあわせた食材や調理方法を選びましょう。

種類	食品名	パン	食パン	大豆	豆腐	卵	卵・うずら卵	魚	白身魚	魚介	刺し身類(生魚)	飲み物	生水
	月齢ごとに分かれていますが目安です。 												
5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：量をまもって食べやすい形にすればOK △：様子をみながら少量ずつ使う ×：離乳食には不向き	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：高たんぱく質で消化吸収のよい食品。日付の新しい部分は固いので白い部分からスタートします。 △：好みの部分は固いので上部の黄身を少量から与えましょう。 ×：離乳食には不向き	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：アレルギーの心配がないようであれば、固ゆでにした卵(沸騰後13分以上)の黄身を少量から与えましょう。 △：好みの部分は固いので上部の黄身を少量から与えましょう。 ×：離乳食には不向き	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：淡白な味に低脂肪で胃腸への負担が少ない。加熱するとパサつくので水分とろみを補いましょう。 △：好みの部分は固いので上部の黄身を少量から与えましょう。 ×：離乳食には不向き	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：たい・ひらめ・かれい・鮭等 △：好みの部分は固いので上部の黄身を少量から与えましょう。 ×：離乳食のうちは、生ものは食べません。食中毒の心配があるので、生魚を使った寿司やサラダも禁止です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：離乳食のうちは、生水は飲みません。1歳を超えるまでは、白湯を与えるようにします。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：離乳食のうちは、生水は飲みません。1歳を超えるまでは、白湯を与えるようにします。
穀類	米(米がゆ・ごはん)	パン	バターロール	大豆	納豆	肉	とり肉	魚	赤身魚・ツナ缶(水煮)	海藻	のり	飲み物	ミネラルウォーター
5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：消化吸收のよいでんぶん質で胃腸に負担がない、初期から使える主食。雑穀類は消化しにくいで、離乳期以降に。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	△：バターが含まれ、脂質が食パンより多いので注意。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：消化吸收がよい。粘りがあるため食べやすく、あえものに便利。最初はひきわりにしたものから。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：低脂肪で消化もよいささみから始めます。ぱさつきが気になる場合は、とろみをつけると食べやすくなります。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：淡白な味に低脂肪で胃腸への負担が少ない。加熱するとパサつくので水分とろみを補いましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	△：塩分・味のない焼きのりを使用。そのままではかみ切れないでちぎったり、煮て使用する。市販のつくだ煮は塩分が強いので避けます。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：大人には有用なミネラルも赤ちゃんにとっては内臓に負担がかかります。飲ませるなら「赤ちゃん用」、国産のものから。
穀類	もち	パン	蒸しパン	大豆	豆乳	肉	レバー	魚	青背魚	海藻	わかめ	飲み物	乳酸菌飲料
5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：のどにまらせる危険性が高いため、赤ちゃんには厳禁。もち米を使つた赤飯は水を加えてお粥状にすれば○。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：甘さ控えめの手作り品であれば、9か月以降。市販品は1歳以降を目安に。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	△：無糖で大豆のみを使ったものを。牛乳と同程度のカルシウム量はあります。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：必ず新鮮で良質なものを。とりレバーは軟らかいので使いやすい。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：赤身魚になれてから、脂肪が多く、いたみやすいので新鮮なものを選ぶ。小骨が多いため調理の際に注意しましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：ビタミン・ミネラルが豊富な食品。塩蔵わかめは水を何度かかえて塩抜きをし、熱湯をかけ、刻んで用いると食べやすいです。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：「乳酸菌」自体は整腸作用がありますが、「飲料」では糖分がとても多いため、あまりおすすめできません。
めん	うどん・そうめん	いも	じゃがいも	乳	牛乳	肉	牛 肉(赤身)	貝類	かき・ほたて・あさり・じしめ	海藻	ひじき	飲み物	スポーツ飲料
5・6 7・8 9～11 1～1.6	△：めんには塩分が含まれるため、ゆでたあとでよく水洗いをして塩分を落としましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：初期から使える。ペーストにもしやすい。加熱してもビタミンCの損失が少ない野菜です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：7か月頃から少量を加熱調理に利用可能。クリーム煮やシチュー、ポタージュに。飲み物としては1歳以降に。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：脂肪の少ない肩、ももなど赤身の部分を。たんぱく質、鉄分が豊富な食材です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：うまみ、ビタミン、ミネラルが豊富で低脂肪。加熱すると筋繊維が固くなる。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：カルシウム・食物繊維が豊富。軟らかくもどしてとろろにすれば食べられる。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：大人向けのものは、糖分やミネラルが多いため赤ちゃんの内臓に負担がかかります。下痢や熱等の水分補給としては赤ちゃん用を。
めん	スパゲティ・マカロニ	いも	さといも	乳製品	プレーンヨーグルト	肉	ぶた肉(赤身)	魚介	しらす干し・ちりめんじゃこ	海藻	もずく	飲み物	100%果汁飲料
5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：めんに弾力があるため、軟らかくなりにくいので茹しゃく力がついてから。ゆでるときに塩は不要です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	△：加熱すると軟らかくなり、すりおろすと粘りが出るので食べやすいが、かぶれやすいので注意。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：砂糖や香料のないものを選びましょう。加熱はしなくても大丈夫。市販のくだもの入りは甘みが強いので注意。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：ビタミンB1が豊富な食材。脂肪分が多いので、量に気をつけながら、もも肉からはじめましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：塩分を含むため、塩抜きしてから使用する。ちりめんじゃこは固いので軟らかくゆでてから使用しましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：なめらかで粘りがあり、食べやすい。味のついてないものを選び、少量から。糸状なので、食べやすい長さに刻みましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：そのままでは糖分が多いため、倍以上の湯冷ましてうすめてから。砂糖無添加であっても、糖分が多いので量に注意。
めん	そば	いも	さつまいも	乳製品	カッテージチーズ	肉	ハム・ウインナー・ベーコン	魚介	えび・かに	乾物	切干だいこん	飲み物	100%野菜ジュース
5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：まれにアレルギー症状がでるため、赤ちゃんの皮膚や便の様子をみながら慎重に与えましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：甘みがあるので赤ちゃんでも食べやすい。ペーストにもしやすい、加熱してもビタミンCの損失が少ない野菜です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：脂肪と塩分が少ないチーズなので中期からOK。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：塩分や脂肪分が多く、市販品は添加物が含まれている場合もあるため、少量ずつ与えましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：まれにアレルギー症状がでるため、赤ちゃんの皮膚や便の様子をみながら慎重に与えましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富な食品。繊維が固いため上手にかめるようになる9か月以降に、小さく刻んで与えましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：大人用には塩分が添加されていることも。赤ちゃん用は塩分や糖分の添加されていないものを。野菜がわりとして与えないこと。
めん	中華めん(ラーメン・やきそば)	いも	やまいも	乳製品	フレッシュチーズ系デザート	魚介	ちくわ・かまぼこ・はんぺん	魚介	いか・たこ	乾物	ごま	飲み物	麦茶
5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：弾力があるためかみにくく、かつ塩分や添加物(かんすい等)が含まれるので注意。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：よく加熱すれば7か月頃から食べられますが、消化吸収力が未熟な乳児には加熱が原則です。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：脂肪分と、とくに糖分が多いので与えすぎないように。量に気をつけ、苦手な食材と合わせるなど上手に活用しましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：はんぺんは軟らかいが卵白を含むので10か月以降に。練り製品は塩分に注意。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：加熱すると固くなるため、かみ切りにくい。咀しゃくの程度にあわせて調理しましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	×：吸い込んで気管に入ることがあります。これが原因で注意。初めてよくすりつぶしてすり調理しましょう。	5・6 7・8 9～11 1～1.6	○：カフェインを含まず、刺激も少ない。煮出したものを薄めて与える。ペットボトルに入っているもの場合は「赤ちゃん用」のほうが望ましい。

離乳食期に使える食材一覧表(2)

赤ちゃんの消化吸収能力や、咀しゃく力、口の動かし方の発達にあわせた食材や調理方法を選びましょう。

種類	食品名	緑黄色野菜	淡色野菜	淡色野菜	枝豆・グリーンピース・そら豆	くだもの	缶詰フルーツ	調味料	バター	調味料	トマトケチャップ		
離乳食期に使える食材一覧表(2)	月齢ごとに分かれていますが目安です。 5・6 7・8 9~11 1~1.6	βカロテンを多く含む、表面だけなく中まで色の濃い野菜が「緑黄色野菜」。βカロテンは体内でビタミンAの働きをします。 野菜・海藻・豆類・いも類・きのこ類に多く含まれる「食物繊維」は便秘の解消にも役立ちます。	色の淡い野菜の総称。緑黄色野菜とは異なるビタミン・ミネラルの供給源として大切。くせのない野菜が多いため、食べやすい。	5・6 △ 軟らかくゆでて使います。薄皮は赤ちゃんにとっては気になるため、初めのうちは、むいて用いましょう。	5・6 △ もも 7・8 △ みかん 9~11 △ パイン 等	5・6 △ シロップが赤ちゃんに 7・8 △ とっては甘すぎるため、水で洗い落としてから、ごく少量を用います。	5・6 △ 塩分を含むため、水で薄めたものから始めましょう。トマトを煮つめただけのトマトピューレもおすすめ。薄味に仕上げることを忘れずに。	5・6 △ 消化吸収のよい乳脂肪です。少量からスタートするのがよいでしょう。	5・6 △ 塩分を含むため、水で薄めたものから始めましょう。トマトを煮つめただけのトマトピューレもおすすめ。薄味に仕上げることを忘れずに。	5・6 △ 塩分を含むため、水で薄めたものから始めましょう。トマトを煮つめただけのトマトピューレもおすすめ。薄味に仕上げることを忘れずに。	5・6 △ 塩分を含むため、水で薄めたものから始めましょう。トマトを煮つめただけのトマトピューレもおすすめ。薄味に仕上げることを忘れずに。		
緑黄色野菜	にんじん	野菜 冷凍ミックスベジタブル	淡色野菜 レタス・キャベツ・はくさい	淡色野菜 とうもろこし・粒コーン	くだもの ドライフルーツ	調味料 マーガリン	調味料 マヨネーズ	調味料 マヨネーズ	調味料 マヨネーズ	トマトケチャップ	トマトケチャップ		
緑黄色野菜	トマト・ミニトマト	野菜 水煮トマト(缶)	淡色野菜 きゅうり	淡色野菜 クリームコーン	調味料 塩	調味料 食用油・ごま油	調味料 カレー粉(カレールウ)	調味料 カレー粉(カレールウ)	調味料 カレー粉(カレールウ)	トマトケチャップ	トマトケチャップ		
緑黄色野菜	かぼちゃ	淡色野菜 たまねぎ	淡色野菜 なす	きのこ きのこ類	調味料 砂糖	調味料 しょうゆ・みそ	調味料 はちみつ	調味料 はちみつ	調味料 はちみつ	トマトケチャップ	トマトケチャップ		
緑黄色野菜	ほうれんそう・こまつな	淡色野菜 だいこん	淡色野菜 ねぎ	きのこ しへたけ・えのき・しめじ等	調味料 砂糖	調味料 しょうゆ・みそ	調味料 はちみつ	調味料 はちみつ	調味料 はちみつ	トマトケチャップ	トマトケチャップ		
緑黄色野菜	ブロッコリー	淡色野菜 カリフラワー	淡色野菜 ごぼう・れんこん	くだもの いちご・みかん	離乳食を進めるときの約束	★離乳食開始の前に確認しましょう★	食物アレルギーとな る原因で、じんましん、嘔吐、下痢などの症状が現れるのが「食物アレルギー」と呼ばれ、食物アレルギーを起こす原因の食物が「食物アレルゲン」です。離乳食は赤ちゃんの成長には欠かすことのできない栄養源になりますが、アレルギーを心配するあまり、自己判断で不必要に除去したり、離乳食の開始を遅くしすぎる場合もあるようです。心配がある場合は、小児科を受診し、医師に相談をしましょう。	離乳食を進めるときの約束	★離乳食開始の前に確認しましょう★	離乳食を進めるときの約束	離乳食を進めるときの約束	離乳食を進めるときの約束	離乳食を進めるときの約束
緑黄色野菜	ピーマン・パプリカ	淡色野菜 かぶ	淡色野菜 もやし	くだもの キウイ・パイナップル	○原材料の確認を○	義務表示(7品目・特定原材料) えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	推奨表示(表示の義務なし・21品目) アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウифルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○		
緑黄色野菜	ピーマン・パプリカ	淡色野菜 かぶ	淡色野菜 もやし	くだもの キウイ・パイナップル	加工食品には、含まれる量が多い原材料名の表示が義務づけられています。アレルギー症状を引き起こすものに関しては、表示が義務付けられる特定原材料7品目と、表示が推奨される21品目があります。この21品目に関しては、表示の義務がないので、表示されない場合もあります。また、外食や惣菜にはアレルゲン表示の義務がないので、細心の注意が必要です。	義務表示(7品目・特定原材料) えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	推奨表示(表示の義務なし・21品目) アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウифルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	○原材料の確認を○	加工食品には、含まれる量が多い原材料名の表示が義務づけられています。アレルギー症状を引き起こすものに関しては、表示が義務付けられる特定原材料7品目と、表示が推奨される21品目があります。この21品目に関しては、表示の義務がないので、表示されない場合もあります。また、外食や惣菜にはアレルゲン表示の義務がないので、細心の注意が必要です。	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○	○原材料の確認を○