

離乳食の回数	1回	2回	3回	完了	備考	
穀類	米	○	○	○	○	
	パン	△	○	○	○	
	そうめん・うどん	△	○	○	○	
	マカロニ・スパゲティ	△	○	○	○	
	そば	×	×	△	○	初めは少量から。
芋類	じゃがいも	○	○	○	○	
	さつまいも	○	○	○	○	
	里いも	△	○	○	○	
	やまいも	×	△	○	○	生のとろろは1歳半以降から。
野菜	かぼちゃ	○	○	○	○	
	キャベツ	○	○	○	○	
	きゅうり	○	○	○	○	
	小松菜	○	○	○	○	
	大根	○	○	○	○	
	たまねぎ	○	○	○	○	
	トマト	○	○	○	○	
	ピーマン	△	○	○	○	
	なす	○	○	○	○	
	にんじん	○	○	○	○	
	とうもろこし	○	○	○	○	
	かぶ	○	○	○	○	
	白菜	○	○	○	○	
	ブロッコリー	○	○	○	○	
	ほうれん草	○	○	○	○	
カリフラワー	○	○	○	○		

離乳食の回数	1回	2回	3回	完了	備考	
卵	卵黄	○	○	○	○	初めは固ゆでした卵の黄身を少量から。
	全卵	×	○	○	○	
豆・豆製品	きなこ	○	○	○	○	
	豆腐	○	○	○	○	
	納豆	×	○	○	○	
	油揚げ	×	×	△	○	ゆでて油抜きをする。
肉類	凍り豆腐	×	○	○	○	
	牛肉	×	×	○	○	脂肪分の少ない鶏ささみ(鶏肉)→慣れたらレバー・牛肉・豚肉の順番で。貧血予防に赤身肉を。
	豚肉	×	×	○	○	
鶏肉	×	△	○	○		
魚介類	白身魚(たい・ひらめ)	○	○	○	○	
	赤身魚(まぐろ)	×	○	○	○	白身魚に慣れたら貧血予防に。
	青魚(さんま・さば)	×	×	△	○	
	しらす干し	○	○	○	○	塩抜きしてから使用。
	かき	×	×	○	○	食中毒に注意。
	ホタテ貝	×	×	△	○	身が固いので後期以降に。
	うに・いくら・たらこ	×	×	×	×	塩分が多く、離乳食には不向き。
いか・えび	×	×	△	○		
海藻類	ひじき	×	△	○	○	
	わかめ	×	○	○	○	塩蔵わかめは塩抜きして。
	海苔	×	○	○	○	味付海苔でなく、焼き海苔。
牛乳・乳製品	牛乳	×	○	○	○	飲用は1歳以降。
	ヨーグルト	△	○	○	○	無糖
	チーズ	×	○	○	○	塩分・脂肪分に注意。
	生クリーム	×	△	△	△	脂肪分多く、不向き。

離乳食の回数	1回	2回	3回	完了	備考	
きのこ類	えのきたけ	×	×	△	○	すりつぶすにいくため、初期(どろどろ状)には不向き。
	しいたけ	×	×	△	○	
	しめじ	×	×	△	○	
	まいたけ	×	×	△	○	
果物類	みかん	△	○	○	○	生の果物は花粉症と関連した花粉食物アレルギー症候群の原因にもなります。
	いちご	△	○	○	○	
	りんご	△	○	○	○	
	バナナ	△	○	○	○	
メロン	△	○	○	○		
調味料	砂糖	×	△	△	△	控えめに。
	塩	×	△	△	△	味付けはごく薄味にする。
	しょうゆ	×	△	△	△	使用量はごく少量で。
	こしょう	×	×	×	×	離乳食には不向き。
	マヨネーズ	×	×	△	△	原料に生卵を使用しているので注意。
	ケチャップ	×	×	△	△	味が濃いため少量を。
	みそ	×	△	△	△	使用量はごく少量で。
	カレー粉	×	×	△	△	風味付けならごく少量。
	はちみつ	×	×	×	△	乳児ボツリヌス症の原因。
	油・バター	×	△	△	△	高カロリー・高塩分(バター)なため控えめに。
その他	ミネラルウォーター	×	×	△	△	大人用のものは体の負担になるものもある。
	生水(井戸水等)	×	△	△	△	煮沸の習慣をつけましょう。
	ハーブティー	×	×	×	×	赤ちゃんには不向きな成分が多い。
	もち	×	×	×	×	のどに詰らせる事故が多い。2歳くらいまでは控えて。
	キムチ	×	×	×	×	赤ちゃんには不向き。
	ジャム	×	△	△	△	低糖・無添加を選ぶ。
	カップスープ(大人用)	×	×	×	△	塩分多いため、薄めて。
市販のプリン	×	×	△	△	糖分が多い。卵使用、アレルギーに注意。	

○:量を守り、食べやすい形に調理して与えましょう。

△:様子をみながら少量ずつ。無理に与える必要はありません。

×:不向きです。