

月 齢 別 食 材 開 始 リ ス ト

【 ○食べていいもの △食べてもいいが注意が必要なもの ×まだ早い 】

(↓単位：○ヶ月ごろ)

主食 (炭水化物)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
パン類	米	○	○	○	○	
	玄米	×	×	×	×	雑穀米も消化不良のため、離乳食時は×
	食パン	○	○	○	○	卵が入っているパンは、全卵が食べられるようになってから
麺類	うどん	○	○	○	○	
	そうめん	○	○	○	○	細かく折ってからゆで、水で洗い、だしでよく煮ます。
	マカロニ	×	△	○	○	弾力があるので、よくゆでて、刻みます。
	スパゲティ	×	△	○	○	〃
	ビーフン	×	△	○	○	もどしてからゆでます。
	そば	×	×	×	△	アレルギーの心配があるので、少量からスタート
	中華麺	×	×	×	△	弾力があるので、よくゆでて、刻みます。
他	コーンフレーク	×	△	○	○	プレーンタイプ。ミルク等で加熱し、ふやかしてから
芋類	じゃがいも	○	○	○	○	
	さつまいも	○	○	○	○	
	里芋	×	○	○	○	ぬめりをとって使いましょう。
	やま芋	×	△	○	○	必ず加熱します。
その他		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
飲み物	水道水	△	△	△	○	最初は沸騰させて湯冷ましにします。
	麦茶・ほうじ茶	○	○	○	○	薄めて飲みます。
	ミネラルウォーター	×	×	△	○	軟水なら◎
	イオン飲料	×	×	△	△	基本はいらないが、熱中症や下痢がひどい時等にベビー用のものを使います。
	果汁・野菜ジュース	×	×	×	△	基本はいらない。ごはんの前は飲まないように
	緑茶	×	×	×	△	薄めて飲みます。
調味料・その他	しょうゆ	×	△	○	○	すべての調味料は少量にし、薄味を心がけましょう
	みそ	×	△	○	○	
	砂糖	×	△	○	○	
	塩	×	△	○	○	
	酒・みりん	×	×	△	○	必ず加熱します。
	めんつゆ	×	×	×	△	
	コンソメ	×	×	×	△	
	ケチャップ	×	×	△	△	
	ソース	×	×	△	△	
	マヨネーズ	×	×	×	△	アレルギーの心配があるので、全卵が食べられるようになってから
	だしの素(市販品)	×	×	×	△	添加物が少ないもの。塩分が多いので少量
	はちみつ	×	×	×	△	ボツリヌス菌の心配があるので、1歳すぎから
	油・バター	×	×	△	△	
カレールウ	×	×	×	△		
ゼラチン	×	×	○	○		
ジャム	×	×	×	○		

副菜 (ビタミン・ミネラル)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
野菜類	かぼちゃ	○	○	○	○	
	にんじん	○	○	○	○	
	かぶ	○	○	○	○	
	玉ねぎ	○	○	○	○	
	きゃべつ	○	○	○	○	
	小松菜	○	○	○	○	葉先のやわらかい部分から
	ほうれん草	○	○	○	○	葉先のやわらかい部分から
	ブロッコリー	○	○	○	○	穂先のやわらかい部分から
	カリフラワー	○	○	○	○	
	白菜	○	○	○	○	
	大根	○	○	○	○	
	きゅうり	○	○	○	○	初期はすりおろして加熱しましょう。
	トマト	○	○	○	○	皮を湯むきして、種を除きましょう。
	なす	○	○	○	○	皮をむくと食べやすくなります。
	コーン	○	○	○	○	最初は薄皮をとるため、裏ごしします。
	ピーマン	×	△	○	○	
	レタス	△	○	○	○	加熱してから食べます。生は1歳過ぎから
	もやし	×	×	○	○	よく刻むこと
	水菜	×	×	○	○	加熱してから食べます。生は1歳過ぎから
	きのこ類	×	×	△	○	せんいが多いので、よく刻んで、便秘に効果があります。
れんこん	×	×	△	○	せんいが多いので、すりおろすと食べやすいです。	
ごぼう	×	×	△	○	アクを取ってから、よく煮ます。	
たけのこ	×	×	×	△	アクを取ってから、穂先の部分を使います。	
長ネギ	×	△	○	○	生は1歳すぎから	
にら	×	△	○	○		
枝豆	△	○	○	○		
おくら	×	○	○	○		
にんにく・生姜	×	×	×	△	風味づけに1歳すぎから	
果物	バナナ	○	○	○	○	
	りんご	○	○	○	○	すりおろしたり、煮たりして食べやすくします。
	いちご	○	○	○	○	
	もも	○	○	○	○	
	メロン	○	○	○	○	
	みかん	○	○	○	○	房袋を除くこと(便秘に効果があります。)
	すいか	○	○	○	○	
	ぶどう	×	○	○	○	よく刻むこと
	キウイフルーツ	×	×	△	○	アレルギーの心配があるので、少量からスタート
	柿	○	○	○	○	
フルーツ缶詰	×	×	△	○		



月齢別食材開始リスト

(↓単位：〇ヶ月ごろ)



【 〇食べていいもの △食べてもいいが注意が必要なもの ×まだ早い 】

主菜 (たんぱく質)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
大豆・大豆製品	豆腐	〇	〇	〇	〇	加熱する。おかゆ・野菜に慣れたらはじめましょう。
	きな粉	△	〇	〇	〇	豆腐や白身魚を食べてからスタート
	納豆	×	〇	〇	〇	みじん切りにし、加熱します。
	高野豆腐	×	〇	〇	〇	最初はすりおろしてから使いましょう。
	油あげ	×	×	△	〇	かみにくいので、細かく切ります。
	大豆	×	×	△	〇	よく煮て、つぶします。アレルギーの心配があるので、少量からスタート
	いんげん豆	×	×	〇	〇	やわらかく煮て、つぶします。
乳製品	プレーンヨーグルト	×	〇	〇	〇	加糖や果肉入りは、1歳すぎから
	チーズ	×	〇	〇	〇	カッテージチーズは塩分や脂肪分が他のチーズより少なめです。
	生クリーム	×	×	△	△	脂肪が多いので、少量
	牛乳	×	△	△	〇	料理で加熱して使うのは7ヶ月頃から、そのまま飲むのは1歳すぎから
肉類	鶏ささみ	×	〇	〇	〇	はじめはすりつぶしたもの
	鶏むね肉	×	×	〇	〇	
	鶏もも肉	×	×	△	〇	
	牛赤身肉	×	×	△	〇	
	豚赤身肉	×	×	△	〇	鶏肉に慣れてきたら、脂身を除いて少量ずつ、とろみをつけます。
	鶏・豚レバー	×	△	〇	〇	
肉加工品	ウィンナー	×	×	×	〇	添加物の少ないものを選んで、下ゆでしてから使いましょう。
	ハム	×	×	×	〇	
	ベーコン	×	×	×	△	塩分や脂肪分が多いので、だしとして使いましょう。
卵	卵黄	△	〇	〇	〇	つぶしがゆやすりつぶした野菜に慣れてきたら、少量の固ゆでした卵黄からスタート
	全卵	×	△	〇	〇	

主菜 (たんぱく質)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
白身魚	たい	〇	〇	〇	〇	
	ひらめ	〇	〇	〇	〇	豆腐に慣れてからスタート
	かれい	〇	〇	〇	〇	
	たら	△	〇	〇	〇	アレルギーの心配があるので、少量からスタート
	さけ	×	〇	〇	〇	塩鮭でなく、生鮭を使います。
赤身魚	まぐろ	×	△	〇	〇	刺身は3歳すぎから
	かつお	×	△	〇	〇	
青魚	あじ	×	×	〇	〇	小骨を十分に取り除いて、身をほぐします。
	さば	×	×	〇	〇	アレルギーの心配があるので、少量からスタート
	さんま	×	×	〇	〇	小骨を十分に取り除いて、身をほぐします。
	いわし	×	×	〇	〇	小骨を十分に取り除いて、身をほぐします。
魚加工品	しらす干し	〇	〇	〇	〇	塩分が多いので、ゆでてから、細かく刻みます。
	ツナ缶	×	△	〇	〇	湯通ししてから使います。
	さけフレーク	×	×	△	〇	塩分が多いので少量。添加物の入っていないものを選びましょう。
	練り製品	×	×	×	△	塩分が多いので湯通しする。(はんぺん・かまぼこ・ちくわ・さつまあげ等)
	あじの干物等	×	×	×	△	塩分が多いので、少量。
	魚肉ソーセージ	×	×	×	△	添加物や塩分が多いので、1歳すぎから
海藻	わかめ	×	△	〇	〇	喉に詰まらないようにみじん切りにし、やわらかく煮ます。
	ひじき	×	△	〇	〇	喉に詰まらないようにみじん切りにし、やわらかく煮ます。
	のり	×	△	〇	〇	喉に詰まらないように細かくしてからスタート
	寒天	×	×	〇	〇	通常より軟らかめに作ります。
他の魚介類	いか・えび	×	×	×	△	噛みにくいので、細かく切ります。
	あさり	×	×	×	△	噛みにくいので、細かく切ります。
	たらこ	×	×	×	△	塩分が多いので、料理に少量使います。
	刺身	×	×	×	×	必ず加熱をします。(生は3歳すぎから)



はじめて食べる食材は、少量（小さじ1杯程度）からスタートしましょう。
新しい食材は、1日1種類にし、赤ちゃんの様子を見ながら、食べられる食材を増やしていきましょう。