

離乳食 食べて良いもの早見表



○：食べて良いもの
(食べなければならないという意味ではありません)

△：食べる際は注意が必要なもの
(様子をみながら少しずつ)

×：まだ与えない方が
良いもの



食材名	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	1歳~1歳6ヶ月頃	注 意 点
エネルギー源 穀類					
米 (おかゆ)	○	○	○	○	徐々に水分を減らして慣れていく。
食パン	△	○	○	○	はじめは内側のやわらかい部分を。
菓子パン	×	×	×	△	甘みが強く油脂が多いので控える。
もち	×	×	×	×	のどに詰まりやすいので3歳までは控える。
うどん・そうめん	△	○	○	○	しっかりゆでて短くする。乾麺の方がやわらかくなる。
パスタ類	×	△	○	○	しっかりゆでて食べやすい形に。
そば	×	×	×	×	アレルギーが出る症状が強い。3歳以降が安心。
中華めん	×	×	×	△	弾力、塩分が強く消化が悪い。
コーンフレーク	×	×	×	△	砂糖が含まれないプレーンタイプを。
ビタミン・ミネラル源 野菜					
じゃがいも	○	○	○	○	芽はしっかり取る。すりおろしてから加熱しても良い。
さつまいも	○	○	○	○	じっくり加熱すると甘みが出ておいしい。
里いも・山いも	×	×	△	○	かぶれる場合があるので成長してからが良い。
かぼちゃ	○	○	○	○	野菜類のスタートに最適。皮を取る。
だいこん・かぶ	○	○	○	○	特にかぶはやわらかく食べやすい。
にんじん	○	○	○	○	やわらかく煮るかすりおろして使う。
たまねぎ	○	○	○	○	細かく刻んでしっかりと煮る。
ほうれん草・小松菜	○	○	○	○	葉先のやわらかい部分を。
ブロッコリー	○	○	○	○	はじめは穂先の部分をゆでて刻む。手づかみにも良い。
キャベツ・白菜	○	○	○	○	芯はかたいので除き葉先の部分を使う。
きゅうり	×	△	○	○	へたに苦みがあることも。はじめは軽くゆでて使う。
トマト	△	○	○	○	皮はむき、種も除いてつぶし火をとおす。
なす	×	△	○	○	皮をむき水にさらしてアクを取る。
ズッキーニ	×	△	○	○	皮をむき内側を加熱してやわらかく。
ピーマン	×	△	○	○	苦みが強いので嫌がれば無理しなくても良い。
オクラ	×	×	△	○	種を取り、しっかりゆでて刻めば食べられる。
えんどう・いんげん	×	△	△	○	筋っぽい部分を取れば食べられる。
レタス	×	△	○	○	加熱する。刻んだ方が食べやすい。
セロリ	×	×	△	○	使うなら繊維を断ち切るように切り煮込む。
れんこん	×	×	△	○	繊維が強くかたい。すりおろしても良い。
もやし	×	×	△	○	根を取り、刻めば食べられる。
アスパラガス	×	△	○	○	下側はかたいので穂先の部分を。
ごぼう	×	×	×	△	かたいので食べづらい。無理しなくても良い。
ねぎ	×	×	△	○	与えるなら細かく刻んでやわらかく煮る。
きのこ類	×	×	△	○	噛み切りづらいため与えるなら刻んでから。
にんにく・しょうが	×	×	×	△	刺激が強いので離乳食には不向き。

食材名	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	1歳~1歳6ヶ月頃	注 意 点
たんぱく質源 大豆・卵・魚・肉・乳製品					
豆腐	○	○	○	○	はじめて食べるたんぱく質源に。火をとおして。
高野豆腐	△	○	○	○	すりおろすと良いが、粉豆腐を使うと便利。
きな粉	△	○	○	○	むせないようにおかゆに混ぜるなどする。
納豆	×	○	○	○	はじめは加熱し、刻んで食べる。
大豆 (水煮)	×	△	△	○	薄皮をむいてつぶす。のどに詰まらないように注意。
豆乳	△	○	○	○	無調整のものを加熱して与える。料理に混ぜても。
油揚げ	×	×	×	△	噛み切りづらく油が多い。
卵黄	○	○	○	○	かたゆで卵にして小さじ1/2程の量から。
卵白	△	○	○	○	卵黄に慣れてから、しっかり加熱した状態で。
生卵	×	×	×	×	新鮮なものでも3歳以降が望ましい。
しらす干し	○	○	○	○	ゆでて塩抜きしてから使う。魚類のスタートに。
ひらめ・かれい	○	○	○	○	脂肪が少なくほぐれやすい。
たい	○	○	○	○	新鮮なお刺身を加熱して使うと便利。
たら	×	×	△	○	白身だが、アレルギーの心配があるので例外。
さけ	×	○	○	○	塩が強いものは控え、生鮭が水煮缶を。
まぐろ・かつお	×	○	○	○	白身魚に慣れたら食べられる。
ツナ水煮缶	×	△	○	○	油や食塩が入ってないものを少量から。
あじ・いわし	×	×	○	○	赤身魚に慣れたら食べられる。
さんま・ぶり	×	×	○	○	身体に良い脂が多いが、消化を考え遅めに。
さば	×	×	△	○	身体に良い脂が多いが、消化を考え遅めに。
干物	×	×	×	△	塩分が強く、身もかためなので控える。
貝類	×	×	△	△	噛み切りづらいため与えるときは細かくする。
えび・かに	×	×	×	△	アレルギー、食中毒のおそれがあるので慎重に。
いか・たこ	×	×	×	△	かたくて食べづらいので早くても2歳以降に。
魚卵	×	×	×	△	塩分が強い。食べるとしても生は厳禁。
練り製品	×	×	×	△	添加物や塩分が多いので、あえて食べなくても良い。
鶏ささ身・ひき肉	×	○	○	○	はじめてのお肉に。すりつぶして少量から。
その他鶏肉	×	△	○	○	皮は除いて、パサつかないように調理を。
牛肉	×	×	○	○	鶏肉に慣れたら与えても良い。筋っぽくない部分を。
豚肉	×	×	○	○	脂身が多すぎない部分を。牛肉のあとが良い。
レバー	×	×	○	○	すりつぶして食べやすく。ベビーフードが便利。
ハム・ベーコン	×	×	×	○	塩分、添加物、脂質が多い。噛むのも難しいため食べるとしても1歳以降に。
ソーセージなど	×	×	×	○	
牛乳	×	○	○	○	料理に少量加熱して使える。飲むのは1歳すぎから。
ヨーグルト	×	○	○	○	砂糖の入っていないプレーンタイプが良い。
チーズ	×	△	○	○	塩分が強くなく、添加物が少ないものを選ぶ。

食材名	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	1歳~1歳6ヶ月頃	注 意 点
果 物					
りんご	△	○	○	○	甘いものは味覚的に食べやすくクセになりやすいので、ビタミン類の補給として1日1回にするのが望ましい。アレルギーが出る果物もあるのではじめて与えるときは少しずつ。かたいもの、すじっぽいは食べられる段階をみて、加熱したり、つぶすなどして与える。
バナナ	△	○	○	○	
みかん	△	○	○	○	
もも	△	○	○	○	
なし	△	○	○	○	
メロン・すいか	△	○	○	○	
フルーツ缶詰	×	△	○	○	
そ の 他					
わかめ	×	△	○	○	塩抜きをし、やわらかくトロトロに煮る。
ひじき	×	×	△	○	やわらかく煮て細かく刻んだものを少量で。
板のり	×	△	○	○	そのままだと貼りついて食べづらいので、水分を含ませる。
のり佃煮	×	×	×	△	味が濃いので1歳までは使わない。少量を味付け程度に。
寒天	×	×	△	△	繊維が多いため消化があまり良くない。
麩	△	○	○	○	他の小麦製品が食べられたら少量をやわらかく煮て。
こんにやく	×	×	×	△	弾力があるのでのどに詰まらせる危険があり要注意。
ナッツ類	×	×	×	△	窒息に注意。アレルギーの可能性もあり様子を見る。
干し芋	×	×	×	△	子どもが好む味だが噛み切りづらいものなので少しずつ。
ホットケーキ	×	×	△	○	卵、小麦製品、牛乳に慣れた上で添加物の少ないものなら可。
ジャム	×	×	△	△	砂糖や添加物が少ないものを少量なら良い。
梅干・漬物	×	×	×	△	塩分が高く市販のものは添加物も含まれる。子どもには不向き。
ふりかけ	×	×	△	△	味が濃すぎないものを少量なら良い。
調 味 料 な ど					
砂糖	×	△	○	○	1歳までは素材の味をいかし、あえて使わなくて良い。
黒砂糖	×	×	×	△	ボツリヌス菌による食中毒予防のため、1歳までは絶対に与えない。
はちみつ	×	×	×	△	
食塩	×	△	○	○	10か月頃になって、必要であれば少し味付けに足す程度に。
しょうゆ	×	△	○	○	1歳6か月でおとなの半分くらいの味つけが目安。
みそ	×	△	○	○	
酢	×	△	○	○	
みりん	×	×	×	△	アルコールが含まれるため、使う場合は加熱してとばす。
マヨネーズ	×	×	△	△	生卵が含まれるため、1歳までは少量を使い必ず加熱する。
粉末だし類	×	△	△	△	添加物が含まれるものを使う場合はなるべく少量に。
香辛料	×	×	×	△	刺激が強いので離乳食には不向き。
ケチャップ	×	△	○	○	味が濃いので無添加のトマトピューレの方がおすすめ。
バター	×	△	○	○	少量ずつ使っていく。できれば無塩タイプを。
サラダ油	×	×	△	△	少量ずつ使っていく。揚げ物は1歳6か月くらいから。

★離乳食のすすみ具合には個人差がありますので、あくまでも目安です。お子さんの成長に合わせて調理して与えてください。心配な場合はご相談ください。