

♪ 赤ちゃんの食べていいもの目安表 ♪

食品名	ポイント				
	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	
炭水化物					
米・パン類					
米	○	○	○	○	最初は10倍粥をすりつぶして
押し麦・玄米	×	×	×	△	基本は大人向け。あえて使う必要はありません
食パン	△	○	○	○	耳はのぞいてパン粥からスタート
ロールパン	×	×	△	○	油脂が多いので9か月以降に少量ずつ
菓子パン	×	×	×	△	甘いので与えるとしてもごく少量に
もち	×	×	×	×	のどに詰まりやすいので与えない
もち米	×	×	×	×	粘りや固さがあるのでお粥にしても使えません
パン粉	×	×	△	△	油脂や乳製品、添加物が含まれています
ホットケーキミックス	×	×	×	△	大人向きのもは不向きです。小麦粉で代用を
麺類					
うどん	△	○	○	○	冷凍うどんはコンが強いので、乾麺がおすすめ。よく茹でて塩分を落として使いましょう
そうめん・冷麦	△	○	○	○	
パスタ	×	×	△	○	塩を使わず長めに茹でる
中華麺	×	×	×	×	消化しにくいので1歳半を過ぎてから
そば	×	×	×	×	アレルギーが心配。1歳半を過ぎてから慎重に
ビーフン	×	×	△	○	味なしのものを刻んで少量から
その他の穀類					
オートミール	×	×	△	△	食物繊維が多く、消化がよくない
コーンフレーク	×	×	△	○	砂糖のっていないものをふやかして
とうもろこし	×	△	△	○	薄皮を取り除いて。缶詰は塩分・糖分注意
クリームコーン	×	×	△	○	薄皮が残る場合は裏ごししても
いも類などのでんぷん類					
じゃが芋・さつまい芋	○	○	○	○	手軽で使いやすい食材です
さといも	×	△	△	○	粘りが強く、皮膚のかぶれにも注意を
長芋・山芋	×	×	△	△	肌がかぶれることも。必ず加熱して少量から
かぼちゃ	○	○	○	○	皮は除いて。手軽に使えます
はるさめ	×	×	△	○	弾力が初期には不向き。軟らかく茹でて
たんぱく質					
大豆・大豆製品					
とうふ	○	○	○	○	必ず茹でて。絹ごしがなめらかで使いやすい
きな粉	△	○	○	○	むせやすいので湿らせて使いましょう
無調整豆乳	△	○	○	○	飲用でなく、お粥やスープに少量から
納豆	×	○	○	○	最初は細かく刻んで加熱して
油揚げ・厚揚げ	×	×	×	△	油分が多いのであえて使う必要はありません
大豆水煮	×	×	△	○	薄皮をむいてつぶして
おから	×	×	△	○	消化がよくないので後期以降に
高野豆腐	×	○	○	○	最初は乾燥したまますりおろして煮ても
卵 *生卵は3才以降に					
卵黄	○	○	○	○	固ゆで卵の黄身を耳かき1杯から
卵白・全卵	×	△	○	○	卵黄に慣れたら耳かき1杯から。しっかり加熱して

○：安心して使えます

△：様子を見て少量から（あえて使わなくてもよいもの）

×：離乳期の赤ちゃんには使えません

食品名	ポイント				
	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	
白身魚					
たい	○	○	○	○	栄養価が高く、やわらかく使いやすい
かれい・ひらめ	○	○	○	○	低脂肪高たんぱくでやわらかく使いやすい
たら	×	×	△	○	アレルギーを起こすことがあるので慎重に
赤身魚					
さけ	×	△	○	○	生さけを使用。赤身魚と同様に使えます
まぐろ（赤身）	×	△	○	○	加熱すると固くなるので食べやすくほぐして
かつお	×	△	○	○	とろみづけを
ぶり	×	×	△	○	脂質が多いので1歳を過ぎてから
青背魚					
あじ	×	×	○	○	栄養価は高いが9か月以降に
さば	×	×	×	○	脂質が多くアレルギーも心配。1歳以降に
さんま	×	×	△	○	小骨や皮、内臓は取り除いて
魚加工品					
しらす干し	○	○	○	○	茹でこぼして塩分を抜いてから刻んで使う
ツナ水煮缶	×	○	○	○	湯をかけて塩抜きか無塩のものを選んで
さけフレーク	×	×	×	△	塩、砂糖、油などで味付けされています
練り製品	×	×	×	×	噛み切りにくく塩分も多い。アレルギーの心配も
干物	×	×	×	△	大人向けに味付けされています
するめ	×	×	×	×	しゃぶるだけでも塩分が多すぎます
魚肉ソーセージ	×	×	×	○	赤ちゃんには味が濃いので1歳以降に
その他の魚介類					
えび・かに	×	×	×	×	アレルギーを起こしやすいので慎重に
たこ・いか	×	×	×	×	細かく刻んでも固く、アレルギーの心配も
貝類	×	×	×	△	細かく刻んで1歳以降に少量から
魚卵	×	×	×	×	食中毒やアレルギーの心配が。塩分も多い
刺身	×	×	×	×	生食は3歳以降を目安に。素材としては使えます
乳製品					
プレーンヨーグルト	×	○	○	○	お粥やおかずのとろみづけにも使えます
加糖ヨーグルト	×	×	△	△	赤ちゃんには糖分が多すぎて不向き
プロセスチーズ	×	×	△	△	塩分、脂肪分が多く赤ちゃんには不向き
粉チーズ	×	△	△	△	7~8か月から風味付け程度に
牛乳	×	○	○	○	飲用は1歳以降。加熱して調理に使用します
肉類					
ささみ	×	○	○	○	離乳食で最初に使う肉類。すりつぶして
レバー（鶏・牛・豚）	×	×	○	○	臭みを取ってしっかり加熱を。鶏が柔らかい
鶏むね肉	×	×	○	○	皮を除いて。低脂肪で食べやすい
ぶた肉（赤身）	×	×	△	○	ヒレやモモ、ロースなどが使いやすい。
牛肉（赤身）	×	×	△	○	脂身や筋の少ない部位を
ひき肉（鶏・牛・豚）	×	×	△	○	赤身の多い部分をゆでて脂を抜きましょう
肉加工品					
ハム・ソーセージ	×	×	×	△	塩分、添加物の少ないものを茹でて少量から

食品名	ポイント				
	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	
ベーコン	×	×	×	△	塩分・脂分が多い。1歳過ぎから風味付け程度に
サラダチキン	×	×	×	×	便利なようですが塩分、糖分に注意
ミートボール（既製品）	×	×	×	×	味が濃く、赤ちゃんには不向き
ビタミン・ミネラル					
野菜類					
ほうれん草・小松菜	○	○	○	○	葉先の柔らかいところをとろみをつけて
キャベツ・白菜	○	○	○	○	あくが少なく使いやすい。軟らかく煮て
大根・かぶ	○	○	○	○	皮を厚くむいて軟らかく煮て
にんじん	○	○	○	○	やわらかく茹でると甘くなります
トマト	○	○	○	○	皮や種は取り除いて。栄養も旨味もたっぷり
ブロッコリー	○	○	○	○	茎は固いので1歳以降に
なす	×	△	○	○	皮をむいて、水にさらしてあくを抜いて
ピーマン・パプリカ	×	△	○	○	くせが強いので様子を見ながら。皮をむいて
たまねぎ	○	○	○	○	加熱で甘くやわらかくなります
もやし	×	×	△	○	ひげ根を取って刻み、とろみをつける
きのこ	×	×	△	○	みじん切りにして混ぜて使いましょう
果物類					
バナナ	○	○	○	○	つぶしやすく使いやすい。食事に影響がない量で
りんご	△	○	○	○	1歳までは加熱したり、すりおろして
みかん・柑橘類	△	○	○	○	酸味や苦味の少ないものを少量から
キウイフルーツ	×	×	△	△	アレルギーを起こす場合も。加熱して慎重に
くだもの缶	×	×	△	○	洗って糖分を落として
ドライフルーツ	×	×	×	△	与えるときは細かく刻んで
海藻類					
わかめ	×	△	○	○	塩分の少ないタイプをトトロロに煮て刻んで
ひじき	×	×	△	○	やわらかくゆでて刻んで
寒天	×	×	×	○	消化が悪い。小さく切って1歳以降少量から
飲み物類					
麦茶	○	○	○	○	大人用の場合は薄めて
番茶・ほうじ茶	×	△	△	○	比較的カフェインが少ないが薄めて
水	×	△	△	○	軟水を。水道水でよいが1歳までは湯冷ましを
乳酸菌飲料	×	×	×	×	甘味が強すぎます。虫歯の原因にも
野菜ジュース	×	×	×	△	大人用は不向き。あえて使う必要はありません
幼児用ジュース	×	×	×	△	幼児用も赤ちゃんには甘すぎます
ココア	×	×	×	△	1歳過ぎから無糖タイプを風味付け程度に
特に注意が必要な食品					
はちみつ	×	×	×	△	ボツリヌス菌の混入が心配。 1歳までは
黒砂糖・黒蜜	×	×	×	△	加熱したのも絶対に使わないで
グミ・キャンディー	×	×	×	×	糖分が多すぎ、誤嚥も心配。3歳以降に
こんにゃく	×	×	×	×	好む子もいますが、噛み切れません
ゼラチン（ゼリー）	×	×	×	△	アレルギーに注意。少量から
落花生・ナッツ類	×	×	×	×	アレルギーや誤嚥の恐れあり